Programmet 6-10 april.

SENIOR ONSDAG 6/4
15:00 Incheckning
16:00 Rundvandring/info
17:00 Coreflex soft
19:00 Gemensam middag

SENIOR TORSDAG 7/4
07.30 Soma Slow (Tove)
10:00 Vandring/utflykt Järvsö
13:00 Lunch

TORSDAG 7/4
15:00 Incheckning
16:00 Multifys Pyramiden, Stora hallen (Ann)
16:00 Cardiomix i Gymmet (Helena)
17:00 Coreflex, Stora hallen (Anna)
17:00 Pass i gymmet (Thomas)
19:00 Samling och info med fördrink på altan
19:30 Middag

FREDAG 8/4
07:30 Morgonpromenad/rundvandring (Stina mfl)
08:10 Coreflex soft (Ann)
10:30 Jympa (Ann)
10:30 Cardiomix i Gymmet (Helena)
11:30 Utepass (Stina)
11:30 Pass i gymmet (Thomas)
11:30 Power Hour 35 + Coreflex 30 (Anna)
13:00 Lunch
15:00 Danspass, Stora hallen (Maria Cajdert)
15:00 Soma Move, Yogasalen (Tove)
16:00 Cirkelträning (Carro Klüft)
17:00 Yin Yoga, Stora hallen/Yoga salen (Cecilia Gustafsson)
19:00 Middag
20:30 Föreläsning ”Lär dig mer om träning”

LÖRDAG 9/4
07:30 Morgonpromenad, Stina mfl
08:10 Multifys soft 5:3, Stora hallen (Ann)
08:10 Soma Slow, Yogasalen (Tove)
10:30 Cirkelfys, Stora hallen (Anna)
10:30 Cardiomix i Gymmet (Helena)
11:30 Utepass (Stina)
11:30 Pass i gymmet (Thomas)
13:00 Lunch
15:00 Utepass (Stina)
15:00 Jympa, Stora hallen (Tove)
16:00 Multifys 50-40-30, Stora hallen (Ann)
17:00 CoreFlex, Stora hallen (Anna)
19:00 Middag
20:30 Kvällshäng i baren

SÖNDAG 10/4
07:30 Träningspass ute
08:10 Coreflex 35, Stora hallen (Ann)
10:00 Träningsmix, Stora hallen (flera ledare)
12:00 Utcheckning

Ledare: Ann Fredriksen, Anna Wallert, Helena Storbjörk,
Stina Eklund Olofsson, Thomas Windahl och Tove Wiklander.
Gästledare: Carolina Klüft, Cecilia Gustafsson och Maria Cajdert.