

Program v.12 2012 Topphälsa/Blossom

Fredag

14.00 ca ankomst till hotellet
15.00 Välkomstmöte i konferensrummet
17.00 Intro Yoga
17.00 Stavgång: komma igång pass
17.00 Löpning: komma igång distans 45 min

Lördag

07.00 Yoga
07.30 Morgonjogg/stavgång
10.15 X-fit 3000 30 min
10.50 X-fit 3000 30 min
11.30 Latin-Dance
15.00 Disco
15.00 Organic crosstraining
16.30 Stavgång: introduktion, teknik
16.30 Löpning: distans + löpskolan 1
17.30 Yoga
20.30 Föreläsning: Kost med Blossom

Söndag

07.00 Yoga
07.30 Morgonjogg/stavgång
10.15 Aerobox
11.30 Afro power Dance
15.00 X-fit 3000 30 min
15.35 X-fit 3000 30 min
15.00 Dance-Mix
16.30 Stavgång/cross
16.30 Löpning Intervallträning
17.30 Yoga
20.30 Föreläsning: Linus Johansson, Träning

Måndag

07.00 Yoga
07.30 Morgonjogg/stavgång
10.15 Disco
11.30 Kraft med Linus
15.00 Free Power Dance
15.00 Organic crosstraining

16.30 Stavgång intervall
16.30 Löpning: distans + löpskolan 2
17.30 Yoga

Tisdag

07.00 Yoga
09.00 Bergspass stav/löpning ?
15.00 Latin Dance
15.00 Aero-box
16.30 Kraft med Linus
16.30 Schlager jympa (Erika)
17.30 Yoga
20.30 Föreläsning: Johan Plate , Attityd

Onsdag

07.00 Yoga
07.30 löpning/stavgång
10.15 Disco
11.30 Organic crosstraining
15.00 X-fit 3000 30 min
15.35 X-fit 3000 30 min
15.00 Schlager-jympa (Erika)
16.30 Stavgång backe
16.30 Löpning: fartlek alt distans, löpteknik
17.30 Afro Power Dance
20.30 Föreläsning: Kayo, skönhet

Torsdag

07.00 Yoga
07.30 Morgonjogg/stavgång
10.00 Dance-mix
11.30 Pricka Tiden, samling i konferensrummet
15.00 Kraft med Linus
16.30 Löpning mix
16.30 stavgång mix
18.30 Prisutdelning och bildvisning i konferensrummet
19.00 Sista-kvällen-med-gänget. Gemensam middag.

Fredag

03.00 ca Avresetransfer för Arlanda

Ovanstående är ett grundprogram. Med reservation för ändringar. Eventuella ändringar meddelas på teoripassen och vid anslagstavlan vid vårt info bord