

träningSresor

Vi tror på tanken att förena träning, välbefinnande och hälsa med en avkopplande semesterresa.



Jandia 19 + 20/3

1 vecka på Hotel Fuerteventura Imperial ★★★★★
med all inclusive.

Pris från ~~9 500:-~~ Nu från **8 500:-**

JUST NU!

Kom-i-Form

Preliminärt träningsprogram

Tisdag 20/3

16.15 Välkomstmöte.
17.15 Bodyvive. 60 min.
19.30 Mingel med fördrink.
20.00 Välkomstmiddag.

Onsdag 21/3

09.00 Lev livet friskare - Livstilsbeteende för bättre hälsa. 60 min.
10.15 Bodybalance. 60 min.
16.30 Cirkelträning. 60 min.

Torsdag 22/3

16.00 Trenddieter - äta för att må bra.
17.15 Pulsträning. 30 min.
17.45 Core. 30 min.

Fredag 23/3

09.00 Kosttillskott - behövs det? Får vi tillräckligt med näring genom maten?
10.15 Intro 15 min. + Pilates 60 min.
16.30 Zumba, 30 min
17.15 Tubträning.

Lördag 24/3

09.00 Sanningar och myter inom kost och träning.
10.15 Intro 15 min + PowerYoga 60 min.
16.30 Funktionell träning 60 min.

Söndag 25/3

09.00 Motivation - Mental träning.
10.15 Aerobic. 45 min.
11.00 Aktiv stretch. 30 min.
16.30 Önskepass. 60 min.
19.30 Mingel med fördrink.
20.00 Gemensam middag.