



Schema Kosta Boda 18-20 okt 2024

Fredag 18 okt

15.00 Incheckning

15.45 Samling med lättare mellanmål och presentation av helgen.

Kom ombytta eftersom det första passet startar direkt efteråt

16.10-17.00 Controll your Body med Susanne Gunnarsson

17.00-17.50 Soma Move med Rebecca Ekström

18.30-20.00 Gemensam tvårättersmiddag i Linnea Art Restaurant

OBS! Kontakta hotellet om ev matallergier/specialkost

20.00-22.00 Spaentré

Lördag 19 okt

07.45-08.15 Lättare powerwalk med Pamela Andersson

08.15-09.30 Frukost

09.30-10.20 Funktionell Styrka med Susanne

10.30-11.20 Freepower med Rebecca Ekström

12.00 Lunchtallrik i Linnéa Art Restaurant

13.30-14.20 Föreläsning; Susanne Gunnarsson

14.20-14.40 Lättare mellanmål

14.40-15.20 Stark Kropp med Rebecca Ekström

15.30-16.00 Core 30 min med Susanne Gunnarsson

16.15-17.00 Soma Slow & Mind med Rebecca Ekström

17.30-19.00 Spaentré

19.30 Gemensam tvårättersmiddag i Linnea Art Restaurant

Söndag 20 okt

08.00-08.30 Powerwalk med Pamela Andersson

08.30-10.00 Frukost

10.00-10.50 Mixfys med Susanne Gunnarsson

11.00-11.50 Soma Mind med Rebecca Ekström

12.30 Utcheckning

12.30 Lunch och avtackning

Vi reserverar oss för ev ändringar i programmet



Schema Körunda 11-13 oktober 2024

Fredag 11 oktober

Från 15.00 Incheckning

- 16.15-16.30** Körunda och ToppTräningsresor hälsar välkomna och presenterar helgen. Kom träningsklädda!
- 16.30-17.20** Zumba med Mommo Ragraoui
- 17.30-18.20** Balance med Freddie Nyholm
- 19.30** Gemensam middag på hotellet

Lördag 12 oktober

- 07.30-08.15** Powerwalk med Pamela Andersson
- 08.15-09.45** Frukost
- 09.45-10.30** AfHo med Mommo
- 10.40-11.30** Body Combat med Freddie
- 12.00-13.30** Lunch
- 13.30-14.20** Föreläsning Pamela Andersson
- 14.30-15.30** Grit Cardio med Mommo
- 15.40-16.10** Litet mellanmål
- 16.20-17.10** Zumba med Mommo
- 17.10-19.00** Egen relax-tid
- 19.00** Gemensam middag på hotellet

Söndag 13 oktober

- 07.30-08.15** Powerwalk (Pamela)
- 08.15-09.30** Frukost
- 09.30-10.20** Tabata med Freddie
- 10.30-11.20** 90'tals aerobics med Freddie
- 12.00** Lunch och utcheckning/ToppTräningsresor tackar för helgen

Vi reserverar oss för ev ändringar i programmet