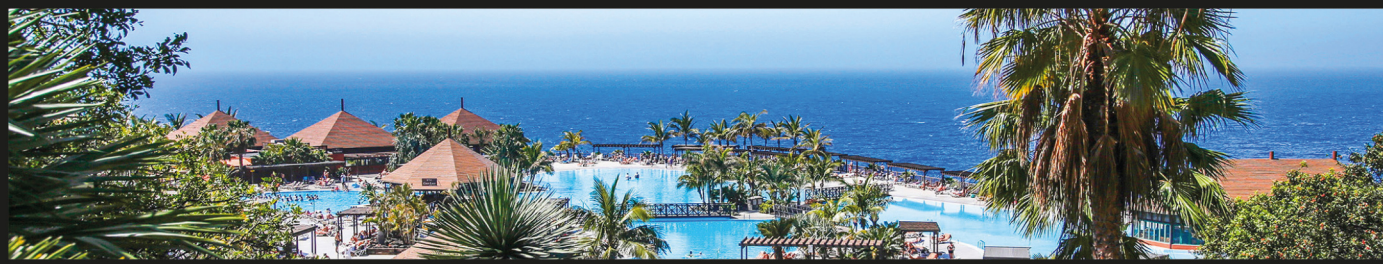


Fox at the Beach



LaPalma
21-28 nov 2019

Grupp Blå	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8
07:45-08:15		Core	Yogaflow	Core	Yogaflow	Core	Yogaflow	Packa väska
08:15-09:30		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
09:45-10:45		Lyssna på din partner	Tangoinspirerad fox	Ombyttta roller	Musikanpassning	Snabb/långsam	Flöde	Hemresa (ca 13:00)
11:00-12:00		Lyssna på din partner	Tangoinspirerad fox	Ombyttta roller	Musikanpassning	Rotationer	Flöde	
12:30-15:00		Egen tid inkl lunch	Egen tid inkl lunch	Egen tid inkl lunch	Egen tid inkl lunch	Egen tid inkl lunch	Egen tid inkl lunch	
15:00-16:30		Foxtango grunder kl15-16	Lekfull fox	Lekfull fox	Byta erfarenheter 15-16	Kizomba	Intensitet	
16:30-17:00		Fotskola OBS!! 16-17	Core	Yogaflow	Fox at the beach OBS! 16-17.30	Yogaflow	Core	
19:30	Middag (20-21)	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
20:00-22:00	Välkomsträff (21-21.30)	Socialdans Tema 70/80-tal	Socialdans Tema Film	Socialdans Tema Hårdrock	Fri kväll	Socialdans M&M Foxnight	Socialdans White night	
Grupp Gul	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8
07:45-08:15		Core	Yogaflow	Core	Yogaflow	Core	Yogaflow	Packa väska
08:15-09:30		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
09:45-10:45		Lyssna på din partner	Tangoinspirerad fox	Ombyttta roller	Musikanpassning	Rotationer	Flöde	Hemresa (ca 13:00)
11:00-12:00		Lyssna på din partner	Tangoinspirerad fox	Ombyttta roller	Musikanpassning	Snabb/långsam	Flöde	
12:30-15:00		Egen tid inkl lunch	Egen tid inkl lunch	Egen tid inkl lunch	Egen tid inkl lunch	Egen tid inkl lunch	Egen tid inkl lunch	
15:00-16:30		Foxtango grunder kl15-16	Lekfull fox	Lekfull fox	Byta erfarenheter 15-16	Intensitet	Kizomba	
16:30-17:00		Fotskola OBS!! 16-17	Core	Yogaflow	Fox at the beach OBS! 16-17.30	Yogaflow	Core	
18:30	Middag (20-21)	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
20:00-22:00	Välkomsträff (21-21.30)	Socialdans Tema 70/80-tal	Socialdans Tema Film	Socialdans Tema Hårdrock	Fri kväll	Socialdans M&M Foxnight	Socialdans White night	

Med reservation för ev. ändringar



Nick Ländqvist (NL)



Britt-Marie Olsson (BM)



Tony Möörk (TM)



Michelle Dandenell (MD)



Mats Platte (MP)



Micke Widén (MW)



Susanne Bergholm (SB)



Emil Björnstedt (EB)



Pierre Tinderfjäll (PT)

facebook.com/trainingweeks.se/
instagram.com/trainingweeks.se/

ANVÄND GÄRNA VÅRA HASHTAGGAR!

#foxatthebeach2019
#mmfoxnightlapalma2019
#trainingweeks



TRAININGWEEKS

Trainingweeks.se
+ 46 (0)70-407 01 22
info@trainingweeks.se