



Dance in the Sun
trainingweeks.se



LaPalma
28 nov - 5 dec
2019

09:45-10:45	Lyssna på din partner	Ombytta roller	Dansa med Känsla	Biomekanik/Rotationer	Musikanpassning	Flöde	Hemresa OBS! Bussen går 10.30
11:00-12:00	Lyssna på din partner	Ombytta roller	Dansa med Känsla	Tyngdförflyttning	Musikanpassning	Flöde	Flygresresa kl 13.30
12:30-15:00	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	
15:00-15:30	Fotskola	Föreläsning: Bål och medicinsk träning	Mental Träning	Medicore: Bålträning	Vinprovning	Mental Träning	
15:30-15:50	Fotskola	Medicore: Bålträning	Mental Träning	Fox at the beach OBS! 16-17.30	Vinprovning	Mental Träning	
16:00-16:45	Välkomstdrink/info OBS kl 16.30	Rotationer	Styling	Medicore: Bålträning	Vinprovning	Egen tid	
17:00-17:30	Socialdans	Fri dansträning	Styling	Individuell träning	Vinprovning	Egen tid	
18:30-20:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
20:00-22:00	Middag	Socialdans Tema gul&blå	Socialdans Tema 70/80-tal	Socialdans Tema red love	Socialdans Tema Mello-glam	Socialdans Tema White night	
22:00-22:15	Stretch	Stretch	Stretch	Stretch	Stretch	Stretch	

Med reservation för ev. ändringar



Nick
Ländqvist (NL)



Britt-Marie
Olsson (BM)



Michelle
Dandenell (MD)

ANVÄND GÄRNA VÅRA HASHTAGGAR!

#foxinthesun2019
#trainingweeks

MICHELLE
DANENELL



THE
FUTURE
BOOK



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