



Stark Senior

7 - 14 Nov 2019



TID	fredag	lördag	söndag	måndag	tisdag	onsdag	torsdag
Tid	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet
07.30 – 08:00		God morgon! Stavgång	God morgon Övningar	God morgon! Stavgång	God morgon stavgång	God morgon Övningar	God morgon Övningar
08.15 - 09.30	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
09.30 – 10:15	Vattengymnastik/ (Hotell Yoga 10-11)	Vattengymnastik/ (Hotell Yoga 10-11)	Vattengymnastik/ (Hotell Yoga 10-11)	Vattengymnastik/ (Hotell Yoga 10-11)	Vattengymnastik/ (Hotell Yoga 10-11)	Vattengymnastik/ (Hotell Yoga 10-11)	Vattengymnastik/ (Hotell Yoga 10-11)
11.00 – 11.45	Rundtur bekanta oss med Hotellet	Gym intro / (Hotell funktionell)	Stavgång (längre tur)	Gym/CT	Gym / CT	Gym / CT	
12:00 – 12:45	Hotell vattengymnastik	Hotell vattengymnastik	Hotell vattengymnastik	Hotell vattengymnastik	Hotell vattengymnastik	Hotell vattengymnastik	Hemfärd ca 13.00
12.00 - 15.00	Lunch och egen tid(matsal öppnar 1230)	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	
15.00 – 15:30	Gympa (Cirkelträning)/ (Hotell Pilates)	Föreläsning Bål / (Hotell Step)	Kost Föreläsning	Fot föreläsning	HLR /gym /(Hotell step)	Bål	
15:30 – 16:00	Fortsättning Hotell Pilates	Föreläsning Bål / (Hotell Step)	Kost Föreläsning	Fot föreläsning	HLR /gym /(Hotell step)	Yoga/meditation	
16:00 – 16:30	Yoga/Stretch	Bålträning	Yoga/stretch	Bål träning / Hotell pilates	Gym/ Hotell Pilates	Yoga/meditation	
16:30 – 17:00	Hotell aqua Dans		Yoga/stretch / (Hotell aqua Dans)	Hotell aqua Dans	Fortsättning Hotell Pilates	Hotell aqua Dans	
17:00 – 18:00	Hotell Zumba	Hotell Pilates	Hotell Pump	Hotell Core	Hotell Funktionell	sammanknytning av veckan	
18:00 – 19:00	Hotell Yoga	Hotell Yoga	Hotell Yoga	Hotell Yoga	Hotell Yoga		
19:00 – 21:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	



Nick



Anne

