

F&S-PROGRAM

Lördag

Ankomst och avresedag
Ca: 11.00 – 12.00 Ankomst för nya resenärer.
14.00 Informationsmöte i konferenslokalen på entréplan.
15.30 Löpning/stavgång/jympa (på stranden alt. inne)

Söndag

07.00 Yoga i vår träningslokal,
07.30 Morgonjogg/stavgång/jympa.
08.15 Styrka/rörlighet 30min, i träningslokalen,
10.30 Smörgåsbord – smaka på veckans alla träningar
11.30 Smörgåsbord – smaka på veckans alla träningar
15.00 Cirkelfys
16.30 Jympa (ev. ute om möjligt)
16.30 Distans: löpning/stavgång
16.30 Kom-igång -jogg,
20.30 Föreläsning: F&S funktionell träning

Måndag

07.00 Yoga i vår träningslokal,
07.30 Morgonjogg/stavgång/jympa
08.15 Styrka/rörlighet 30min, i träningslokalen,
10.00 Träningsskola/funktionell träning
10.30 Cirkelfys
11.30 Dans
15.00 Core
15.00 Cirkelgym
16.30 Jympa (ev. ute om möjligt)
16.30 Intervallträning: löpning/stavgång
20.30 Föreläsning

Tisdag

07.00 Yoga i vår träningslokal,
07.30 Morgonjogg/stavgång/jympa
08.15 Styrka/rörlighet 30min, i träningslokalen,
09.00 Heldag Sevilla. Beräknad hemkomst 19.30. Pris EUR 30.
10.00 Träningsskola/styrka
10.30 jympa
15.00 Ki balans
15.00 Cirkelgym
16.30 Dans (ev. ute om möjligt)
16.30 Distans: löpning/stavgång/promenad
19.30 Middag i Villa Real, separat anmälan

Onsdag

07.00 Yoga i vår träningslokal
07.30 Morgonjogg/stavgång/jympa
08.15 Styrka/rörlighet 30min, i träningslokalen,
10.00 Träningsskola/rörlighet
10.30 Core
11.30 Cirkelfys
15.00 Dans
15.00 Cirkelgym
16.30 Jympa (ev. ute om möjligt)
16.30 Distans: löpning/stavgång/promenad
20.30 Föreläsning

Torsdag

09.00 Bergspass f.m. Samling i receptionen för avfärd
16.00 Dans
17.00 Ki balans
20.30 Föreläsning

Fredag

07.00 Yoga i vår träningslokal,
07.30 Morgonjogg/stavgång/jympa
08.15 Styrka/rörlighet 30min, i träningslokalen,
11.00 Pricka Tiden, samling i receptionen medtag 1 euro (anmälan görs dagen innan på uppsatt lista)
15.00 Cirkelgym
16.00 Jympa FINAL! Extra långt och svettigt pass! Ute?
16.30 Distans/fartlekar: löpning/stavgång/promenad
19.30 Prisutdelning och sista-kvällen-med-gänget. Gemensam middag på strandrestaurang. Särskild anmälan behövs. EUR 20.
21.00 Party och disco på NOX!!!

Lördag

Ankomst och avresedag
07.30 Morgonjogg/stavgång/på egen hand.
09.00 Avresetransfer

Lördag

Ankomst och avresedag
07.30 Morgonjogg/stavgång/på egen hand.
09.00 Avresetransfer

Ovanstående är ett grundprogram. Eventuella ändringar meddelas på teoripassen och vid anslagstavlan utanför vårt servicekontor. Programmet kan komma att ändras beroende väderlek och hög/liten efterfrågan. Med reservation för ändringar.

Utanför vårt servicekontor kommer mer detaljerad information att sättas upp om framför allt löp- och stavgångspassen. Denna information sätts upp 1-2 dagar i förväg.

Restaurangens öppettider:
Frukost 07.30-10.00
Lunch 12.30-14.30
Middag 18.30-21.30

Servicekontorets och Runners Stores öppettider:
10.00 – 12.30 (ej torsdag och Söndag)
14.30-15.30 (Endast söndagar, ej Runners Store)
18.30 – 19.30
Vissa avvikelser kan förekomma.

Vi önskar er alla en härlig vistelse här i Monte Gordo!