

TRÄNINGSHELG

13-15 NOVEMBER

Fredag

från 15.00	Kaffe och fralla i konferensloungen
15.45	Samling på Rännet. Topphälsa & Hooks Herrgård hälsar välkomna
16.00-16.45	Afro med Emelie Lindström
17.00-17.45	Fighting-fys med Madelinn
19.00	Gemensam tvårätters middag
21.00-23.00	Tillgång till spa Kaffe & något sött i spabaren

Lördag

7.30-8.00	Morgonjogg med Jennie Wall / PW med Johanna Antonsson
8.00-9.00	Frukost serveras i herrgårdens restaurang
9.00-10.00	Avslappnings yoga med Therese Bomberg
10.00-11.00	Dans med Calle Sterner
11.15-12.15	HIT Cirkelträning med Johanna Antonsson & Jennie Wall
12.30	Lunch
13.50-14.50	Dans med Calle Sterner
15:00-16:00	Boxning med Madelinn / Yoga med Anna Andersson Mellanmål
16:00-16:30	Yoga med Anna Andersson / Boxning med Madelinn
16:30-17:30	Gemensam trerätters middag
18:30	Tillgång till spa
21.00-23.00	

Söndag

7.30-8.00	Morgonjogg med Jennie Wall / PW med Johanna Antonsson
8.00-9.00	Frukost serveras i herrgårdens restaurang
9.00-10.00	Avslappningsyoga med Therese Bomberg
10.15-11.00	BootyMove med Jennie Wall
11.15-12.15	Dans med Calle Sterner
12.15	Avslutning och fotografering
12:30	Lunch

