

Schema Båstad 23-25 sept 2022

FREDAG 23 SEP

15.00-15.30 Incheckning

15.30-15.45 Samling och presentation av helgen.

Kom ombytta eftersom det första passet startar direkt efteråt.

15.50-16.30 Salsa med Kristjan Lootus

16.40-17.20 Tabata med Freddie Nyholm

17.30-18.30 Yin Yoga – Happy Body & Mind Yoga med Åsa Nyvall

19.30 Middag

LÖRDAG 24 SEP

07.30-08.00 Coastal Walk med Carina Friberg

08.00-09.00 Frukost

09.00-09.50 Yinyoga – Wake up slowly (Åsa)

10.00-10.50 Bootcamp med Freddie

11.10-12.00 Jive med Kristjan Lootus

12.00-14.00 Lunch

14.00-14.50 Body Combat med Freddie

15.00-15.50 Bachata med Kristjan

16.00-17.00 Yinyoga – Calm down (Åsa)

19.00 Middag

SÖNDAG 25 SEP

07.30-08.00 Coastal Walk (ToppHälsa)

08.00-09.00 Frukost

09.00-09.50 Yinyoga – Morning bliss (Åsa)

10.00-10.50 Balance med Freddie

11.00-11.30 Utcheckning

11.30-12.20 Disco (Kristjan)

13.00 Lunch och avtackning

(Vi reserverar oss för ändringar i schemat)