

# ToppHälsa 4-11 nov 2022

	Friday	Saturday	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov	10-nov	11-nov
07.15-08.00		Power Walk Plaza Rambla Pamela Andersson	Power Walk Plaza Rambla Pamela Andersson	Power Walk Plaza Rambla Pamela Andersson	Power Walk Plaza Rambla Pamela Andersson	Power Walk Plaza Rambla Pamela Andersson	Power Walk Plaza Rambla Pamela Andersson	Power Walk Plaza Rambla Pamela Andersson
08.00-08.15		Sun Salutation Playitas class - PLAZA RAMBLA	Sun Salutation Playitas class - PLAZA RAMBLA	Sun Salutation Playitas class - PLAZA RAMBLA	Sun Salutation Playitas class - PLAZA RAMBLA	Sun Salutation Playitas class - PLAZA RAMBLA	Sun Salutation Playitas class - PLAZA RAMBLA	Sun Salutation Playitas class - PLAZA RAMBLA
08.15-09.00		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga
10.30-12.30		Landsvägscyklning, nybörjare Christer Skog	Landsvägscyklning, nybörjare Christer Skog	Landsvägscyklning, nybörjare Christer Skog	Landsvägscyklning, nybörjare Christer Skog	Landsvägscyklning, nybörjare Christer Skog	Landsvägscyklning, nybörjare Christer Skog	
10.00-10.30		Crawl, Nybörjare. Grupp 1 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, Nybörjare. Grupp 1 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, Nybörjare. Grupp 1 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, Nybörjare. Grupp 3 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, Nybörjare. Grupp 3 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, Nybörjare. Grupp 3 Josefin Lillhage (4 banor)	
10.30-11.00		Crawl, Nybörjare. Grupp 2 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, Nybörjare. Grupp 2 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, Nybörjare. Grupp 2 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, Nybörjare. Grupp 4 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, Nybörjare. Grupp 4 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, Nybörjare. Grupp 4 Josefin Lillhage (4 banor)	
10.00-11.00		Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Controll your body Susanne Gunnarsson	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Controll your body Susanne Gunnarsson	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Controll your body Susanne Gunnarsson	
10.00-11.00		HIIT Sara Eriksson	WOD Sara Eriksson	HIIT Sara Eriksson	WOD Sara Eriksson	HIIT Sara Eriksson	WOD Sara Eriksson	
11.00-12.00		Body Balance Freddie Nyholm	Body Combat Freddie Nyholm	Body Balance Freddie Nyholm	Body Combat Freddie Nyholm	Body Balance Freddie Nyholm	Body Combat Freddie Nyholm	
11.00-12.00		Kick/thaiboxning Madelinn Fernandez	Crossfit Madelinn Fernandez	Boxning Madelinn Fernandez	Boxning Madelinn Fernandez	Kick/thaiboxning Madelinn Fernandez	Crossfit Madelinn Fernandez	
14.00-14.30		Crawl, fortsättning. Grupp 5 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, fortsättning. Grupp 5 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, fortsättning. Grupp 5 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, fortsättning. Grupp 6 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, fortsättning. Grupp 6 Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, fortsättning. Grupp 6 Josefin Lillhage (4 banor)	
14.30-15.00		Crawl, öppen klass Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, öppen klass Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, öppen klass Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, öppen klass Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, öppen klass Josefin Lillhage (4 banor)	Crawl, öppen klass Josefin Lillhage (4 banor)	
15.00-16.00		Dans Freddie Nyholm	Dans Freddie Nyholm	Dans Freddie Nyholm	Dans Freddie Nyholm	Dans Freddie Nyholm	Dans Freddie Nyholm	
15.00-16.00		Kick/thaiboxning Madelinn Fernandez	Crossfit Madelinn Fernandez	Boxning Madelinn Fernandez	Kick/thaiboxning Madelinn Fernandez	Crossfit Madelinn Fernandez	Boxning Madelinn Fernandez	
15.30-18.00		Landsvägscyklning, fortsättning Christer Skog	Landsvägscyklning, fortsättning Christer Skog	Landsvägscyklning, fortsättning Christer Skog	Landsvägscyklning, fortsättning Christer Skog	Landsvägscyklning, fortsättning Christer Skog	Landsvägscyklning, fortsättning Christer Skog	
16.00-17.00		Controll your body Susanne Gunnarsson	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Controll your body Susanne Gunnarsson	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Controll your body Susanne Gunnarsson	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	
16.00-17.00		Rörlighet Sara Eriksson	Core Sara Eriksson	Cirkelträning Sara Eriksson	Core Sara Eriksson	Bootcamp Sara Eriksson	Cirkelträning Sara Eriksson	
17.00-18.00	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	
19.00-19.50	Välkomstmöte		Föreläsning Christer Skog	Föreläsning Pamela Andersson	Föreläsning Susanne Gunnarsson		An unforgettable ToppHälsa Night.	
20.00	Gemensam middag	Gemensam middag	Gemensam middag	Gemensam middag	Gemensam middag	Gemensam middag	Gemensam middag	

## AREA RESERVATION COLOURS

Plaza Rambla	El Teatro
Olympic Pool	Bike centre
MC1	Conference room Sala Antigua
TC6	Samling Plaza Rambla