

Date:	Saturday 17/9	Sunday 18/9	Monday 19/9	Tuesday 20/9	Wednesday 21/9	Thursday 22/9	Friday 23/9	Saturday 24/9
07.00-07.30		PowerwalkPamela	PowerwalkPamela	PowerwalkPamela	PowerwalkPamela	PowerwalkPamela	PowerwalkPamela	PowerwalkPamela
07.30-08.30		Dynamisk yoga Mia Rodhborn	Soma Move Mia Rodhborn	Dynamisk Yoga Mia Rodhborn	Medicinsk Yoga Mia Rodhborn	Soma Move Mia Rodhborn	Dynamisk Yoga Mia Rodhborn	Medicinsk Yoga Mia Rodhborn
07.00-10.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
09.30-10.00		Välkomstmöte						
10.00-10.55		HIIT Sara	Bootcamp Sara	Dans Sara	HIIT Sara	Dans Sara	Bootcamp Sara	
10.00-10.55		Boxning Rickard Nordstrand	Boxning Rickard Nordstrand	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Boxning Rickard Nordstrand	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Boxning Rickard Nordstrand	Funktionell träning Susanne Gunnarsson
11.00-11.55		Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Boxning Rickard Nordstrand	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Boxning Rickard Nordstrand	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Boxning Rickard Nordstrand
12.00-15.00		Lunch/egen tid	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid
15.00-15.30				Aqua (30 min) Sara		Aqua (30 min) Sara		
15.00-15.55		Boxning Rickard Nordstrand	Boxning Rickard Nordstrand	Balans med styrka Susanne Gunnarsson	Boxning Rickard Nordstrand	Balans med styrka Susanne Gunnarsson	Boxning Rickard Nordstrand	
16.00-16.55		Balans med styrka Susanne Gunnarsson	Balans med styrka Susanne Gunnarsson	Boxning Rickard Nordstrand	Balans med styrka Susanne Gunnarsson	Boxning Rickard Nordstrand	Balans med styrka Susanne Gunnarsson	
16.00-16.30		Core Sara	Core Sara		Core Sara		Core Sara	
17.00-17.55		Medicinsk Yoga Mia Rodhborn	Medicinsk Yoga Mia Rodhborn	Medicinsk Yoga Mia Rodhborn	Soma Move Mia Rodhborn	Medicinsk Yoga Mia Rodhborn	Medicinsk Yoga Mia Rodhborn	
19.00-19.45		Middag	Föreläsning Rickard Nordstrand	Föreläsning Pamela		Föreläsning Susanne Gunnarsson	Sista kvällen, mingel i baren	
20.00			Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	

Program is subject to changes.

Yoga terrace (outside Aria)	Reception
"Klubben"	Restaurant
Trädäcket	Upper poolarea
Mötesplats vid nedre Mondo Cafe	Conference room (inside Aria)