

VECKOPROGRAM

Parga, 1-8 oktober 2018

Måndag 1/10

15.30 – Välkomstmöte

17.00-18.00 – Simning i havet - Vi upptäcker närområdet. Att bli bekväm med att simma i öppet vatten.

16.30-18.00 Yogaklass

19.30 Middag

Tisdag 2/10

07.00-07.30 Morgonmeditation och Pranayama (andningsövningar)

07.30-09.00 Yogaklass

09.15 Frukost

11.00-12.30 Simning i havet - Öppet vatten, teknik

16.00-18.00 Distanspass i havet

16.30-18.30 Yogaworkshop

19.30 Middag

Onsdag 3/10

07.00-07.30 Morgonmeditation och Pranayama (andningsövningar)

07.30-09.00 Yogaklass

09.15 Frukost

11.00-13.00 Teknikträning i hotellpoolen och workshop simteknik

16.00-18.00 Intervall- och farträning i havet på ett lekfullt sätt

16.30-18.30 Yogaworkshop

19.30 Middag

Torsdag 4/10

07.00-07.30 Morgonmeditation och pranayama (andningsövningar)

07.30-09.00 Yogaklass

09.15 Frukost

11.00-14.00 Simsafari där vi upplever den vackra omgivningen - Ett längre distanspass med olika stopp (effektiv simtid ca 2 timmar)

16.30-18.30 Yogaworkshop

17.00-18.00 Simteknik i hotellpoolen

19.30 Middag

Fredag 5/10

07.00 Frukost

08.00 Heldagsutflykt med båt - en härlig dag på havet, där du kan njuta av sol, bad, simning, snorkling och förhoppningsvis även träffa vilda delfiner. Vi besöker flera stränder och öar. Det blir flera olika bad-/simstopp i kristallklart vatten. Och/eller yoga i naturen. Packa gärna med snorkelutrustning!

Lördag 6/10

07.00-07.30 Morgonmeditation och Pranayama (andningsövningar)

07.30-09.00 Yogaklass

09.15 Frukost

11.00-13.00 Intervall- och farträning i havet på ett lekfullt sätt

16.30-18.30 Yogaworkshop

16.00-18.00 Distanspass i havet med fokus på teknik för öppet vatten

19.30 Middag

Söndag 7/10

07.00-07.30 Morgonmeditation och Pranayama (andningsövningar)

07.30-09.00 Yogaklass

09.15 Frukost

11.00-12.30 Simteknik i hotellpoolen

15.00-18.00 Simsafari där vi upplever den vackra omgivningen - Ett längre distanspass med olika stopp (effektiv simtid ca 2 timmar)

16.30-18.30 Yogaworkshop

19.30 Middag

Gör klart utcheckning med hotellet

Måndag 8/10

07.00 Frukost

08.00 avresa till flygplatsen för hemfärd.

