



Tjej kick-off i Fjällbacka!

Boka in sommarens energiboost den 30 juni - 2 juli 2016 för ett par härliga inspirerande dagar i Fjällbacka fyllda med allt från träningspass till föreläsningar om kost, mode och motion.

Program

TORSDAG 30 JUNI

10.00 Välkomstinfo med fika

11.00-12.00 Boxmix

En pulshöjande träningsstund med mycket träning för överkroppen. Enkel skuggboxning i korta kombinationer varvas med två fysdelar där du bjuds på extra mycket styrka och uthållighet med din egen kropp som motstånd.

12.30 Lunch

13.00 Föreläsning om Kost och Träning

Hur och varför behöver jag träna både kondition och styrka? Vad behöver jag äta för att må bra och få de resultat som jag önskar av min träning?

17.00-18.30 Cross nature

Med naturen och den egna kroppen som redskap tränar vi både styrka och kondition.

19.30 Middag med modevisning

Sommarens mode visas upp av de lokala butikerna i Fjällbacka samt smink- och håruppsättningar.

FREDAG 1 JULI

07.45 Flow

En varsam blandning av yoga, tai chi och pilates som gör dig stark, rörlig, centrerad och lugn. Med hjälp av fokusering, andning och en serie noga utvalda rörelsekombinationer tränar du funktionell styrka, balans och rörlighet till härlig musik. Passar för dig som vill bli funktionellt starkare, förbättra din rörlighet och bli lugn och harmonisk.

09.00 Frukost

10.00-12.30 Rawfood föreläsning och matlagning

Det pratas mer och mer om rawfood, men vad är det? Här får du kunskaper och guidning in i rawfoodens värld, samt får vara med att laga några rawfoodrätter som vi sedan gemensamt avnjuter till lunch.

17.00-18.00 Female Feeling

Här svänger vi loss höfterna och värmer upp inför kvällen. Medtag högklackade skor till detta pass. Vad ska nu Linda hitta på?

19.00 Middag

LÖRDAG 2 JUNI

07.45 Soma Move

En holistisk träningsform som ger träning för kroppens stora och små muskler och den berör många av de långa muskelkedjorna/bildvävskedjorna i kroppen. Du tränar kondition, styrka, spänst, balans, rörlighet och koordination.

09.00 Frukost

10.00-11.00 Föreläsning om Personlig Styling

Att öka sin image lönar sig. För dig som vill hitta din klädstil som passar din personlighet.

11.45-12.45 Crossover

Funktionell träning för hela kroppen. Kondition, spänst, styrka och balans. Ett formtoppande pass för dig som vill utmanas i din träning.

13.00 Lunch och avslutning

Valfri möjlighet till "personal shopping" samt olika erbjudanden från de lokala klädbutikerna.

Pris 2995:- per person för 3 dagar. Inkluderar: föreläsningar, träningspass, mellanmål, 3 luncher och 2 middag samt del i dubbelrum på Stora Hotellet i Fjällbacka.

Pris utan logi är 2.255:- per person

För mer information/bokning/Om oss

365@gooddays.se, 0707-608033

www.365gooddays.se

365
GOOD:DAYS.SE
TRÄNINGRESOR

365 Good days i samarbete med

STORA
Hotellet
Bryggan
FJÄLLBACKA

TÅNG
FJÄLLBACKA

ROGERS
FJÄLLBACKA

Mistral
FJÄLLBACKA

EVALOTTAS
Hår & Skönhet