

Dags att boka in  
höstens boost?



# Träningshelg på Öijared!

Inspirationsdagar med 365 Good Days  
och möjlighet med en halvdagstillägg  
att lyssna på Kjell Enhager!

Datum: 6-8 oktober 2016!

## **Torsdag 6 oktober –smygstarta!**

Föreläsning med Kjell Enhager kl. 13-17.

Kjell Enhager är föreläsare, coach och talare, som bland annat arbetar med mental träning, ledarutveckling och motivation inom sportvärlden och näringslivet. Låt dig inspireras! För er som vill vara med betalar 795 kr för natten torsdag till fredag inkl. frukost, sopplunch och kaffe samt därefter föreläsning med Kjell Enhager. Vi avslutar eftermiddagen med afternoon tea tillsammans.

## **Fredag, lördag 7, 8 oktober – nu börjar det!**

Vi börjar vår träningshelg med samling klockan 10 med lite fika sedan fyller vi på med föreläsningar och träningspass och avslutar på lördag med eftermiddagsfika vid 15-tiden.

Pris fredag-lördag 2.400:- inklusive del i dubbelrum, hel-pension, träningspass och föreläsningar enligt program.



# Preliminärt program:

## Fredag

- 10.00 Fika
- 10.30 Cross Nature
- 12.00 Föreläsning om kost och motion
- 13.00 lunch
- 13.45 SomaMove
- 15.00 Vi lagar rawfood fika
- 17.00 Danspass
- 19.00 Middag

## Lördag

- 07.45 Yogaflow – i poolen
- 09.00 Frukost
- 10.00 Föreläsning -Rätt klädd!
- 11.45 Cross Nature pass
- 13.15 Lunch
- 14.00 Boxmix pass
- 15.00 Avslutning med fika

## Om anläggningen:

För er som åker buss/pendeltåg finns möjlighet till upphämtning och lämning vid stationen i Floda. Öijared ligger 25 min från Landvetter och 35 min från Göteborg. Det är som en egen värld.

Öijared är en komplett anläggning med moderna konferenslokaler, restaurang, hotell, relaxavdelning och gym samt flera golfbanor som ligger i de natursköna omgivningarna.

Läs mer på <http://www.oijared.se/>

---

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 Öijared

