

PRELIMINÄRT PROGRAM FÖR AFTONBLADET MÅ-BRA RESA 8 – 15 januari.

Måndag 8/1

18.00	Rundvandring på anläggningen – vi träffas i baren på hotellet.
18.20	Välkomstmöte
19.30	Gemensam middag

Tisdag 9/1

08.00 – 09.00	MediYoga för rygg, hjärta & mindre stress, <i>med Madeleine</i>
11.00 – 12.00	Smart träning <i>med Mårten. TC6</i>
12.00 – 13.00	Simning
15.00 – 16.00	Zumba för alla <i>med Carlos. MC1</i>
18.00 – 19.00	Föreläsning med Mårten Nylén
19.00	Gemensam middag

Onsdag 10/1

07.15 – 08.00	Stavgång/löpning
08.00	Vi hälsar solen välkommen
11.00 – 12.00	Smart träning <i>med Mårten. FC6</i>
15.00 – 16.00	Zumba för alla <i>med Carlos. MC1</i>
16.00 – 17.00	Simning
19.00	Gemensam middag
20.30 – 21.45	MediYoga för vata (ayurveda), <i>med Madeleine</i>

Torsdag 11/1

08.00 – 09.00	MediYoga för ny kraft och energi <i>med Madeleine</i>
11.00 – 12.00	Smart träning <i>med Mårten. FC6</i>
12.00 – 13.00	Simning
15.00 – 16.00	Zumba för alla <i>med Carlos. MC 1</i>
18.00 – 19.00	Föreläsning med Madeleine Wilhelmsson
19.00	Gemensam middag

Fredag 12/1

07.15 – 08.00	Stavgång/löpning
08.00	Vi hälsar solen välkommen
11.00 – 12.00	Zumba för alla <i>med Carlos. MC1</i>
12.00 – 13.00	Simning
15.00 – 16.00	Smart träning <i>med Mårten, FC6</i>
19.00	Gemensam middag
20.30 – 21.45	MediYoga för sköldskörtel, höfter & bättre sömn <i>med Madeleine</i>

Lördag 13/1

08.00 – 09.00	MediYoga "Det positiva sinnet"
11.00 – 12.00	Smart träning <i>med Mårten, FC6</i>
15.00 – 16.00	Zumba för alla <i>med Carlos, MC1</i>
16.00 – 17.00	Simning
18.00 – 19.00	Föreläsning med Carlos
19.00	Gemensam middag

Söndag 14/1

07.15 – 08.00	Stavgång/löpning
08.00	Vi hälsar solen välkommen
10.00 – 11.00	Workshop – handlingsplan för att lyckas
11.00 – 12.00	Smart träning <i>med Mårten. FC6</i>
14.00 – 15.00	Simning
15.00 – 16.00	Zumba för alla <i>med Carlos. MC1</i>
16.15 – 17.30	Mediyoga för balans i chakrasystemet, <i>med Madeleine. TC6</i>
19.00	Gemensam middag

Måndag 15/1

08.00	Vi hälsar solen välkommen
08.15	Morgonjogg/stavgång/promenad

Utöver detta så finns naturligtvis hela Playitas ordinarie program att tillgå!