

PROGRAM FÖR AFTONBLADET MÅ-BRA RESA 7 – 14 januari.

Måndag 7/1

- 18.00 Välkomstmöte, *Tuineje*
- 19.00 ca Rundvandring på anläggningen
- 19.30 Gemensam middag på hotellet

Tisdag 8/1

- 08.00 – 09.00 MediYoga för rygg, hjärta & mindre stress, *med Madeleine, Indoor hall*
- 11.00 – 12.00 Smart träning *med Mårten. TC6*
- 12.00 – 13.00 Simning
- 15.00 – 16.00 Zumba för alla *med Carlos. MC1*
- 18.00 – 19.00 Föreläsning med Mårten Nylén, *Tuineje*
- 19.00 Gemensam middag

Onsdag 9/1

- 07.15 – 08.00 Stavgång/löpning
- 08.00 Vi hälsar solen välkommen
- 11.00 – 12.00 Smart träning *med Mårten. TC6*
- 12.00 – 13.00 Simning * *Bana 2, 3, 4, 5,*
- 15.00 – 16.00 Zumba för alla *med Carlos. MC1*
- 19.00 Gemensam middag
- 20.30 – 22.00 MediYoga för vata (ayurveda), *med Madeleine, Indoor hall*

Torsdag 10/1

- 08.00 – 09.00 MediYoga för ny kraft och energi *med Madeleine, TC 6*

AFTONBLADET

11.00 – 12.00	Smart träning <i>med Mårten. FC6</i>
12.00 – 13.00	Simning * <i>Bana 2, 3, 4, 5,</i>
15.00 – 16.00	Zumba för alla <i>med Carlos. MC 1</i>
18.00 – 19.00	Föreläsning med Madeleine Wilhelmsson, <i>Tuineje</i>
19.00	Gemensam middag

Fredag 11/1

07.15 – 08.00	Stavgång/löpning, <i>La Rambla</i>
08.00 – 09.00	Smart träning <i>med Mårten, TC6</i>
15.00 – 16.00	Zumba för alla <i>med Carlos. MC1</i>
16.00 – 17.00	Simning* <i>Bana 5, 6, 7, 8</i>
19.00	Gemensam middag
20.30 – 22.00	MediYoga för sköldskörtel, höfter & bättre sömn <i>med Madeleine, Indoor hall</i>

Lördag 12/1

08.00 – 09.00	MediYoga "Det positiva sinnet", <i>med Madeleine, TC6</i>
10.30 -	Stavgång, långpromenad, <i>La Rambla</i>
10.30 – ca 14.00	Landsvägscyckling, prova på (föranmälan)
12.00 – 13.00	Smart träning <i>med Mårten, TC6</i>
15.00 – 16.00	Zumba för alla <i>med Carlos, MC1</i>
18.00 – 19.00	Min resa – våga för att vinna, <i>föreläsning med Carlos, Tuineje</i>
19.00	Gemensam middag

Söndag 13/1

07.15 – 08.00	Stavgång/löpning, <i>La Rambla</i>
08.00 – 09.00	MediYoga "Balans i chakrasystemet", <i>med Madeleine, TC6</i>

AFTONBLADET

11.00 – 12.00	Zumba för alla <i>med Carlos. MC1</i>
14.00 – 15.00	Workshop – handlingsplan för att lyckas, <i>Tuineje</i>
15.00 – 16.00	Smart träning <i>med Mårten. TC6</i>
16.00 – 17.00	Simning * <i>Bana 1, 2, 3</i>
18.30 – 19.00	<i>Avslutning, Tuineje</i>
19.00	Gemensam middag

Måndag 14/1

08.00	Vi hälsar solen välkommen
08.15	Morgonjogg/stavgång/promenad (egen regi).
	OBS – Glöm inte att lämna tillbaka stavarna!

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

Indoor hall = inomhushallen

TC6= Tältet

MC1= Planen utomhus