



Workoutweekend

En helg med fokus på energi, varierad träning, rörlighet och välmående samt hälsosam kost och livsstil och med stor härlig gemenskap.

Fredag

15.00 Ankomst och incheckning

16.00 Rebecca Toll hälsar välkomna samt genomgång av helgen

16.30 Styrka och kondition inomhus

19.00 Gemensam hälsosam middag

Lördag

08.00 Powerwalk på egen hand eller kallbad för den som önskar med Rebecca

08.30 Frukost när du själv önskar

10.15 Abs and core

11.00 Egentid

13.00 Gemensam hälsosam lunch

14.30 Styrka och kondition utomhus

15.45 Mobility/Rörlighet

16.15 Mellanmål och hälsoföreläsning

17.00 Egentid

19.30 Gemensam hälsosam middag

Söndag

08.00 Powerwalk på egen hand eller kallbad för den som önskar med Rebecca

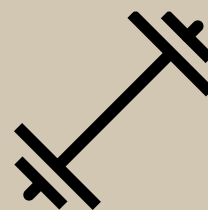
08.30 Frukost när du själv önskar

10.15 Mobility/rörlighet

11.00 Styrka och kondition utomhus

12.30 Lunch och utcheckning. Tack för helgen

* justeringar i schemat kan göras



Träning

När

Den 21–23 oktober 2022

Pris

4 700 per person boende i dubbelrum

5 200 kr per person boende i enkelrum

I paketet ingår

- Två övernattningar
- Två middagar
- Två luncher
- Två frukostar
- En föreläsning
- Sex träningspass

STRONGER
by REBECCA


VILLA
BARO