

TRÄNINGSPASS RELAX & RELOAD

Gran Canaria

L = Lugna och mjuka pass
M = Medeltempo på styrka och kondition
H = Högt tempo och hög intensitet



TEAMET:

Anna Hansson projektansvarig 070-77362524
 Anette Fällström 070-4400205
 Anita Bergström 070-3233186
 Carina Helin ledare 070 -6437110
 Gunilla Turner 070-7810931 sjuksköterska
 Karin Engström 070-6801914

LÖRDAG 20/11	SÖNDAG 21/11	MÅNDAG 22/11	TISDAG 23/11	ONSDAG 24/11	TORSDAG 25/11	FREDAG 26/11
RESA TILL GRAN CANARIA (Se din biljett för flygtider m.m.) Ankomst hotellet ca 14.00 Välkomstmingel 18.30 samling i receptionen	7.30-8.15 Samling och promenad. Walk & Talk, lära känna varandra, Samling i Receptionen L/M	7.30-8.15 Bungypump-powerwalk Samling i Receptionen Anita & Karin M/H	7.30-8.15 Bungypump Samling i Receptionen Anita M	LUGNA DAGEN = GÖR VAD DU VILL Tips: Chilla ta det lugnt, hyr bil, åk på utflykt, shoppa i Las Palmas mm. Se Vings utflyktspärm Vill du träna - Hänvisar vi till hotellets aktiviteter, gym och pass.	7.30-9.45 Långpromenad med el. utan BP-stavar & yoga på stranden - möt solen i strandöknen (2,5) Anita, Carina, Karin M	7.30-8.15 Bungypump-powerwalk Anita, Karin M
	8.20-9.00 Mjuk - yoga Greencorten Carina L	8.20-9.00 Mjuk - yoga Greencorten Carina L	8.20-9.00 Mjuk - yoga Greencorten Carina L		8.20-9.00 Mjuk - yoga Greencorten Marie-Louise L/M	8.20-9.00 Mjuk - yoga Greencorten Carina - L
	10.30-11.15 Gympapass, styrka, kondition, balans & rörlighet Greencorten Anette M	10.00-11.15 Föreläsning i Goalmapping Konferensen Gunilla Turner (ta med kaffe)	10.30-11.15 Gympapass. Styrka, kondition, balans & rörlighet Greencorten Anette M		10.30-11.15 Gympapass. Styrka, kondition, balans & rörlighet Greencorten Anette M	10.30-11.30 Stavträning/Gympapass MIX med styrka & rörlighet Greencorten Anette & Anita L/M
	11.20-11.55 Intervall träning -Tabata Greencorten Anna H	10.30-11.15 Gympapass. Styrka, kondition, balans & rörlighet Greencorten Anette M	11.30-12.00 Vattengymna Poolen Karin L/M		11.30-12.00 Vattengymna Poolen Karin L/M	11.30-12.00 Vattengymna final Poolen Karin, Anette & Anita L/M/H
	11.30-12.00 Vattengymna Poolen Karin L/M	11.20-11.50 Dans & glädje Greencorten Anna L/M/H	12.40-13.30 Styrka & flex Greencorten Marie-Louise M/H		12.40-13.30 Styrka & flex Greencorten Marie-Louise M/H	15.30-16.15 "Happypass" final med terrassmingel, ALLA kan vara med Greencorten L/M/H
	15.30-16.30 Mixat pass med Gummiband för rygg & nacke. Stol, styrka, balans Greencorten Karin & Anette L/M	11.30-12.30 Gym-intropass Gymmet Karin L/M/H	15.00-15.30 Tabata Greencorten Anna H		15.00-15.30 Tabata Greencorten Anna H	EXTRAPASS FÖR DIG SOM VILL:
	15.30-16.00 Styrka & flex Tennisbanan Marie-Louise H	11.30-12.00 Vattengymna Poolen Anette L/M	15.35-16.10 Stol, styrka & balans Greencorten Anette L/M		15.35-16.10 Stol, styrka & balans Greencorten Anette L/M	16.40-17.25 Dancepass Greencorten Marie-Louise M/H
	16.15-17.10 Discomoves Konferensen Anna & Carina M/H	15.30-16.05 Stol med styrka & balans Greencorten Anette L/M	16.00 -16.45 Funktionell träning Tennisbanan Marie-Louise M/H		16.00 -16.45 Funktionell träning Tennisbanan Marie-Louise M/H	19.15-20.10 Final mingel med lite dansmoves och se veckans foton & filmklipp!
	20.00 Välkomstmiddag Hotellens restaurang (Ingår i priset)	16.10-16.50 PowerYoga Greencorten Marie-Louise M/H	16.50-17.20 Vattengymna Poolen Anita L/M		16.50-17.20 Vattengymna Poolen Anita L/M	20.15 Avslutningsmiddag bokas senast 24/11 på tavlan, för dig som vill vara med. ca 45 Euro. Tre rätters middag. Hoppas vi ses !
	16.50-17.20 Vattengymna Poolen Anita L/M	16.10-16.40 Outdoortraining Tennisbanan Carina M/H	16.50-17.25 Discodanceaerobics -70 tal Konferensen Anna M		16.50-17.25 Discodanceaerobics -70 tal Konferensen Anna M	LÖRDAG 27/11 HEMRESA SE INFORMATION PÅ VÅR ANSLAGSTAVLA OM DIN HEMRESA!
17.30-18.00 Mindfulyoga Greencorten Carina L	16.45-17.30 Mindful yoga Konferensen Carina L	17.30 -18.00 Mindful yoga Konferensen Carina L	17.30 -18.00 Mindful yoga Konferensen Carina L			
19.00-19.45 Mingel och peppptalk om hälsa i Konferensen	16.50-17.20 Vattengymna Poolen Anita L/M	19.00-20.00 Mingel - Inspirationsföreläsning Vardagsretorik, Mod & trygghet" <i>Gästföreläsare Helen Hedqvist</i>	19.00-20.00 Mingel - Inspirationsföreläsning Vardagsretorik, Mod & trygghet" <i>Gästföreläsare Helen Hedqvist</i>			
20.00 Middag för de som bokat restaurangbesök med oss (bokas på vår anslagstavla)	17.35-18.10 Danceaerobics Greencorten Marie-Louise M/H	20.10 - Middag för den som bokat restaurangbesök	20.10 - Middag för den som bokat restaurangbesök			
	19.00-19.45 Mingel & föreläsning om rörlighet & stabilitet Konferensen Anna					
	Boka eget restaurangbesök.					

Frukost serveras varje dag mellan 7.30-10.30 **Lunch** serveras varje dag mellan 12.00-14.30. *Gemensamma middagar bokas på vår anslagstavla.*
OBS: TA gärna med dig en vattenflaska på alla våra pass då det är viktigt att fylla på med vätska när vi tränar i värmen.
KOM IHÅG att ta med din Yogamatta till passen som du får låna på plats första dagen.

Pga.restriktionerna i Spanien måste du anmäla dig innan avresa på mail som Ving skickar ut vilken tid du helst vill åta då bara ett visst antal personer får vara i restaurangen. Mail kommer innan avresa till oss. Justering kan även göras på plats. Munskydd används inomhus och i alla affärer, ej vid poolen. Ta gärna med dig egen träningsmatta hemifrån. Matta finns för utlåning på plats vid behov.

PASSFÖRKLARINGAR

Max 30 deltagare/pass & utomhus

POWER YOGA (L-H)

Fokus på närvaro, rörlighet, stabilitet och andning. Vi varvar både lugn och fysisk yoga. Meditation och avslappning ingår i passet.

MORGON YOGA (L)

Vi startar dagen med en mjukare yoga där vi successivt värmer upp och väcker kroppen för dagen genom olika flöden. Med ett fokus på vårt andetag som hjälper oss att hitta ett skönt flow i våra rörelser. Vi arbetar med andning, stabilitet, balans, styrka och rörlighet i dynamiska positioner. Vår kropp mjukas upp och stärks på ett lugnt och behagligt sätt. Hitta lugn och samtidigt fylla på med ny energi.

GYMPAPASS (M)

Mage, rygg, armar & bålstabilitet. 45 minuters motionsgymnastik innehållande uppvärmning, kondition, styrka, koordination, rörlighet och balans. Till gympapassen behöver du ta med dig ett liggunderlag och gärna en vattenflaska!

INTERVALL/TABATA (H)

Intervallträning, 20-45 sekunder träning och 10-30 sek vila. Kondition och styrka, rörlighetsträning och stretch ingår.

OUTDOORTRÄNING (M-H)

Ett pass med olika styrke- och konditionsstationer utomhus på tennisbanan.

Restaurangbesök och vissa aktiviteter bokas på vår anslagstavla som ligger i foajén. Andra aktiviteter som personlig träning, coaching bokas på plats och betalas med Swish.

RYGGYMPA/GUMMIBANDSTRÄNING (L-M)

Ett träningspass med stabilitet för rygg och nacke, även rörlighet ingår. Vi använder även gummiband i passet.

POWERWALK & BUNGYPUMP (M)

Morgonpromenad med ledare i raskt eller långsam takt. Alla går efter sin egna förmåga. Med eller utan bungypumpstavar. Låna stavar om du vill eller ta med egna. Samling i receptionen.

VATTENGYMPA (L-M)

Skonsam konditionsträning, styrka och balans i bassäng.

DISCODANCE (M)

Discodanceaerobis med bas danssteg.

STOL, BALANS, STYRKA, STRETCH (L-M)

Träning med stol, stolen som redskap & stöd till inspirerade musik. I övningarna används bland annat gummiband. Övningar med stående balans, arm & benstyrka, koordination, kondition för hela kroppen

GYMINTRO (L-M-H)

introduktion i gymmet. Lär dig träna i gymmet med god teknik.

CROSSTRÄNING (M-H)

stationsträning, styrka & kondition.

L = Lugna och mjuka pass

M = Medeltempo på styrka och kondition

H = Högt tempo och hög intensitet

