



HÖSTGLÖD ÅRE

En träningshelg för kropp och själ

Holiday Club Åre, 15-17 september 2017

Fredag	Solskog	Yogasalen	Outdoor/föreläsning
16.00	Disco, Kattis Genstrand	Rumpa to go, Leila Söderholm	Spring snyggt, Miranda Ericsson
17.00	Mojo Yoga, Camilla G Lind	Mezmerise, Eva Katrin Thomsen	Föreläsning: "Viljans kraft", Leila Söderholm
18.15			Bonfire yoga, Therése Furudal Hydén
20.00	Middag på Grow	Middag på Grow	Middag på Grow
Lördag			
07.30	COSMO, Eva Katrine Thomsen	Power 360, Jennie Bennermalm	SUP, Therese Nordfeldt
08.45	Fluid Nature, Tiina Ravelin	Handduksträning, Leila Söderholm	Work Outdoors, Ann-Sofie Forsmark
10.15	Body Balance, Lisa Vestefjell	Kärnstark, Fröydis Hansvik	SUP Yoga, Fia Aunsmo
11.45	Lunch på Grow	Lunch på Grow	Lunch på Grow
13.15	Pilates, Malin Kronvall	Discomania, Eva Katrine Thomsen	SUP Power, Jennie Bennermalm
14.30	Core Flow, Fröydis Hansvik	Styrkan att känna dina svagheter, Sandra Jämtfjäll	Föreläsning "Att välja glädje", Fia Aunsmo
15.45	Soma Move, Ann-Sofie Forsmark	Underbara 80 & 90-tal, Kattis Genstrand	SUP Power, Jennie Bennermalm
17.00	Yin Emotions, Sandra Jämtfjäll	Stark Mamma Bas, Fia Aunsmo	Föreläsning: "Åt för hälsa och miljö", Ida Berge
19.30	Middag på Grow	Middag på Grow	Middag på Grow
Söndag			
07.30	Breathe, Fröydis Hansvik	Mindful Morning, Malin Kronvall	SUP, Therese Nordfeldt
09.30	Alchemy of Self, Tiina Ravelin	Föreläsning: "Maten vårt bränsle", Ida Berge	Trail Fun, Ann-Sofie Forsmark
11.30	Power of Touch, Sandra Jämtfjäll	Föreläsning: "Stressa mindre, prestera mer", Malin Kronvall	Vandringstur
12.30	Lunch på Grow	Lunch på Grow	Lunch på Grow
13.30	Body Balance, Ulrika Frisk	Stark Mamma Fortsättning, Fia Aunsmo	

Boka träningshelgen Höstglöd på www.holidayclub.se/hostglod

Reservera dina klasser på www.timecenter.se/holidayclub