

TRAINING CAMP 55+

EVENTET FÖR DIG SOM ÄR 55+!

MISSA INTE PREMIÄREN PÅ HOLIDAY CLUB I ÅRE!

15–17 OKTOBER 2019

Training Camp 55+ är ett event i magisk miljö för dig som är 55+ och som tycker om att röra på dig, brinner för träning i alla dess former eller helt enkelt vill komma igång med träningen.

Under eventet ges möjlighet att träffa nya människor, upptäcka nya aktiviteter och träningsformer samt att avnjuta allt det fantastiska som Åre erbjuder.

God mat, dryck och samvaro blir en perfekt avrundning på kvällarna.

Du kommer att få träffa på flera instruktörer och tränare där alla delar en generell gemensam samsyn på träning och hälsa oavsett ålder men som brinner lite extra just för målgruppen 55+

Under dagarna kan du välja att träna på en rad olika typer av pass. Alla pass är indelade i olika färger och nivåer så att du kan välja din egen nivå!

Passen delas in i olika nivåer:

GRÖN

Lugnare pass med fokus på teknik och mer avslappnad träning.

RÖD

Medelintensivt.

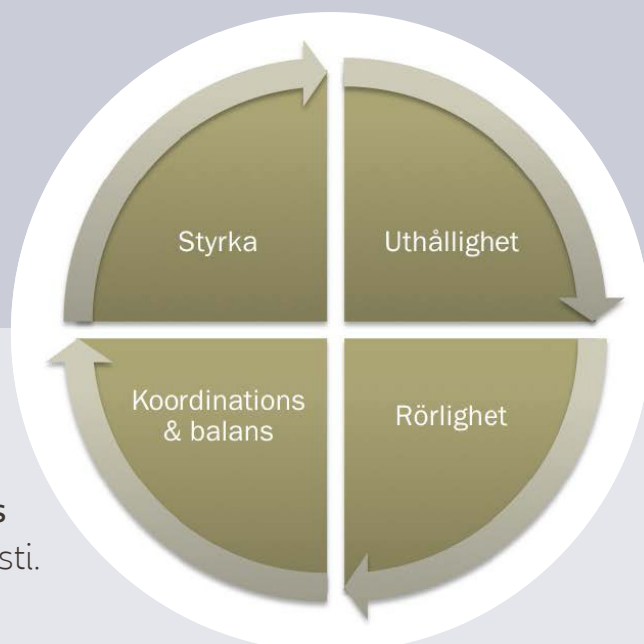
Här utmanar du dig lite mer och får testa lite mer avancerad teknik/vikter och rörelser.

SVART

Våra **tuffaste** pass där du kan utmana dig själv rejält genom att få en rejäl genomkörare.

Naturligtvis väljer du själv hur mycket och intensivt du vill träna oavsett vilken nivå du väljer.

Fokus under eventet kommer vara enligt dessa 4 block:



Exempel på pass som kommer finnas under eventet! Schema släpps i augusti.

PASS:

Uthållighet	Koordination & balans	Styrka	Rörlighet
✓ Stavgång	✓ Styrka	✓ Cirkelträning	✓ Mobilitet
✓ Jogg	✓ Mobilitet	✓ Power	
✓ Hike	✓ Reaktion	✓ Big 5	
✓ Spinning	✓ Procedos		
✓ Vattengympa			



HELPEMENSIONSPAKET

HELPEMENSIONSPAKETET INKLUDERAR:

Hotellrum tisdag till torsdag på Holiday Club // Frukost onsdag och torsdag // Buffémiddag onsdagkväll // Lunchbuffé onsdag och torsdag // Buffémiddag & dessert med underhållning onsdagkväll // Tillgång till swim world, entré till SATS Åre och Season SPA på Holiday Club
Middagar inkluderar ej dryck.

TIDER FÖR MAT: Frukost: 7.00-10.00 // Lunch: 11.30-14.00 // Middag: Tis 19.00 Ons 19.30

Tisdag till torsdag i delat dubbelrum: **Från 3.891 kr per person**

Tisdag till torsdag i enkelrum: **Från 4.730 kr per person**

LÄS MER OCH BOKA HÄR >