

Fredag

Sjekk inn på hotellet, matbit
Kort infomøte i resepsjonen
Slappe av ved bassenget, egentid
17.30: Lett kom-i-gang-trim

Lørdag

07.30 - God-Morgentrim
17.00 - MixTrim

Søndag

07.30 : God-Morgentrim
17.00: StramOpp med Strikk

Mandag

07.30 : God-Morgentrim (Kondislek)
17.00: Mix-Trim

Tirsdag

07.30 : God-Morgentrim
(ettermiddagsaktivitet - bytur/båttur/utflukt)

Onsdag

07.30 : God-Morgentrim
17.00: Latino-Kondis & relax

Torsdag

07.30: HIIT + +
18.00: Balanse, Stretching, meditasjon

Vi elsker å trimme!