

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

Fredag

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

Lørdag

07.30: HIIT + +

Avreise på ettermiddagen, vi nyter siste timer med sol, bad, relax

Vi elsker å trimme!

Trim & Spareise oktober 2026
DAMETRIMMEN - TRIM MED KARI

Velkommen!

Dette er din uke, og du legger opp rytmen akkurat som du vil selv! Du finner din egen perfekte balanse mellom trim, og slapp-av.

Om du kjenner en morgen at du trenger å sove ekstra - bare gjør det!

Anbefaler å unne deg Hammam - tyrkisk skrubbing og massasje, det gjør så godt. Det er også deilig med en (eller fler) ekstra massasje i løpet av uken. Og prisene er adskillig lavere enn hjemme.

Om et er øvelser du vil ha litt ekstra gjennomgang av - bare si fra, jeg er her for å hjelpe til mest mulig.

Vi har eget bord i restauranten, og du kan alltid finne selskap når du ønsker det.

Frokost: Om det er best for deg med litt i magen før morgentrimmen går det fint å ta seg en liten bit før trimmen og så spise "ordentlig" frokost etter. Best å ikke være supermett rett før trimmen.

Lunsj: Spis når det passer for deg. Jeg er stort sett på plass 12.30 om du vil ha selskap.

Middag: Vi møtes til middag 19.30. Ikke stress om du trenger ekstra tid, de som er på plass begynner å spise 19.30, om du kommer litt senere er det null problem.

Gleder meg til denne uken sammen!