

## Program Sunn&Sprek på Lopesan Costa Meloneras Resort, Gran Canaria

### **Lørdag 2. nov:**

Ankomstdag

### **Søndag 3. nov:**

Før frokost: Myk morgenyoga med Vibeke

Før lunsj: Løpeteknikk med Helene

Ettermiddag: Sunn&Sprek`s, Sirkeltrening med Helene og Isabel

### **Mandag 4. nov:**

Før frokost: Morgenjogg med Isabel/Helene

Før lunsj: Sterk med strikk med Isabel/Helene

Ettermiddag: Pilates stretch med Vibeke

Foredrag: "Maten som styrker deg" av Cathrine Borchsenius

### **Tirsdag 5. nov:**

Før frokost: Yoga i soloppgang med Vibeke

Før lunsj: TABATA med Isabel/Helene

Ettermiddag: Styrke med egen kroppsvekt med Isabel/Helene

### **Onsdag 6. nov:**

Før frokost: Morgenjogg med intervaller med Isabel/Helene

Før lunsj: Mage-rumpe- lår med Isabel/Helene

Ettermiddag: Pilates styrke med Vibeke

### **Torsdag 7. nov:**

Før frokost: Vinyasa yoga -dynamisk yoga med Vibeke

Før lunsj: TABATA PULS med Isabel/Helene

Ettermiddag: Sterk med strikk + Yoga Nidra- Aktiv hvile for god nattesøvn med Vibeke

### **Fredag 8. nov:**

Før frokost: Morgenjogg med Isabel/Helene

Ettermiddag: Sunn&Sprek`s, sirkeltrening med Helene og Isabel

Ettermiddag: Yin yoga -myk, rolig yoga for balanse og ro med Vibeke

### **Lørdag 9. nov, avreisedag:**

Før frokost: pilates strekk med Vibeke

Etter frokost: Lørdags-take off med Isabel og Helene

Det vil bli satt opp en ekstra meditasjon eller Yin Yoga i solnedgang på stranden. Det er så vakkert, på standen

Dette er en foreløpig timeplan. Endringer kan forekomme. Endelig timeplan vil bli lagt ut på nettsiden når reisen begynner å nærme seg og vil også bli sendt ut til alle deltakere et par uker før avreise.