

Preliminärt program.

Lördag:

19.00 Välkomstmiddag och presentation

Söndag:

08.00 Pilates hiit på trädäcket med havsutsikt

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Vandring upp till utsiktsplatsen och vy över havet

17.00 Hatha Yoga på trädäcket

19.00 Middag på uteplatsen

Måndag:

08.00 Tabata på trädäcket med havsutsikt

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Gemensam SUP-tur i den lilla viken, för de som vill

17.00 Aroma relax yoga

19.00 Middag på uteplatsen

Tisdag:

08.00 Träning med gummiband

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Längre vandring till den lilla hamnstaden Sumartin och upp i bergen.

17.00 Klassisk Pilates

Egen middag.

Onsdag:

08.00 Power Pilates

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Jogg/vandring.

17.00 Vinyasa yoga

19.00 Middag på uteplatsen

Torsdag:

08.00 Intervall träning

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Jogg/vandring

17.00 Rythm & Soul Pilates

19.00 Grillmiddag med vin från en lokal vinbonde, grillspett av olika slag, röror och såser

Fredag:

08.00 Yin yoga

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Jogg/vandring

17.00 Cirkelträning

19.00 Middag.

Lördag: 09.00 Frukost. (Utcheckning och hemresa.)

Mattor finns till alla.

Exempel på frukost: yogagröt med rostade nötter och mandlar, yoghurt, granola, hembakat bröd, ost, grönsaker, fröknäcke, kaffe, te...

Exempel på middag: Krämig tomatrisotto, hembakt bröd, röror, sallad, dressing. Rostad sötpotatis med fetaost och spenat.

Pris: 10 500 kronor

Anmälningsavgift: 3 000 kr

Vad som ingår: Boende i lägenhet/dubbelrum lördag–lördag, transfer från hamnen i Supetar till huset, alla frukostar, fem middagar varav en grillmiddag med vin, alla träningspass, alla vandringar, gemensam tur på Stand Up Padelboard (om man vill), lån av cyklar, lån av mattor, tillgång till pool och utedusch.

Det kommer att finnas mycket tid mellan aktiviteterna till att bada, vandra in till den lilla hamnstaden Sumartin eller ta en cykeltur. Och självklart är alla aktiviteter frivilliga, så om man vill ta sovmorgon gör man det, eller om man hellre sitter under ett olivträd och njuter av stillheten än att jogga upp till utsiktsplatsen.