

SHAPE UP

Escape

FYRI RESORT 2022

TIMEPLAN

INFO	Lørdag: 07.30-10.00 FROKOSTBUFFET buffet. <i>PS: Husk å booke tidspunkt ved innsjekk.</i> Poolclub åpen fra kl 10.00-12.00 (<i>eksakt tidspunkt bookes i resepsjonen</i>). 12.00-13.30 LUNSJ i Liv Restaurant. Bonger til drikke under tre retters middag fåes kjøpt i resepsjonen. MIDDAG lørdag er kl 19.00 i Candor. Søndag: 07.30-10.00: FROKOSTBUFFET. Utsjekk kl 11.00 med matpakke til hjemturen.							
FREDAG	Innsjekk fra kl 15.00. Aperitif og velkomst i Liv bar kl 19.30-20.00 med påfølgende to retters middag i Liv restaurant.							
LØRDAG	07.30-08.20	08.30-09.20	10.00-10.50	11.00-11.50	14.00-14.50	15.00-15.50	16.00-16.50	17.20-18.10
STED	SAL	UTE	UTE	UTE	UTE	UTE	UTE	SAL
	Stretch release flow	Morning run og intervall	MAXIM mot-bakkeløp	Vikings Bootcamp	Aclima army training	Vikings Bootcamp VOL 2	#Nerikjellern	"Eventyreren som reddet liv på verdens høyeste fjell"
SØNDAG	08.00-08.50	09.00-09.50	10.00-10.40					
STED	SAL/UTE	Tid til frokost	SAL/UTE					
	Hips- too make you feel good (Sal)		Bungee-training					
	Morning run og intervall (Ute)							

Utsjekk kl 11.00. PS: Husk å ta med deg matpakke til hjemreisen

SHAPE UP

Escape

FYRI RESORT 2022

TIMEBESKRIVELSE

BUNGEE-TRAINING MED LOTTE OXHOLM

Bungee-training er et atletisk, enkelt og morsomt treningskonsept der hele kroppen blir utfordret ved bruk av bungee-strikker. Man jobber to og to sammen, og det er lagt opp til at kroppen skal gå igjennom en komplett treningsøkt av både utholdenhet, hurtighet, spenst og styrke. Med Lotte Oxholm i spissen får du en treningsopplevelse du sent vil glemme!

#NERIKJELLERN MED HANNA SUNDQUIST OG LOTTE OXHOLM.

Du har sikkert sett de effektive og morsomme svettefestene til jentene på Instagram, der de hver uke legger ut en økt som får deg ned i kjelleren (du kommer deg fort opp igjen etterpå!). Øktene deres har blitt superpoppis og kjøres i dag av mange sprekiser rundt om i hele landet. Stikkordene er enkle øvelser med minimalt med utstyr, kreative oppsett og partystemning! Om du ikke har fått med deg disse morsomme øktene, sjekk ut hashtaggen #nerikjellerenmedhannaoglotte.

VIKINGS BOOTCAMP MED LARS MÆLAND OG KJETIL JANSRUD

Bli med Lars og Kjetil på en morsom, inspirerende og tøff bootcamp. Du skal få oppleve mestring gjennom ulike styrke- og kondisjonsøvelser. Du vil gå derfra med et smil om munnen og svett i panna! Vi gleder oss til å ha DEG med på en økt sammen med oss.

STRETCH RELEASE FLOW MED FRANCESCA GOLFETTO

A yoga class designed for anyone that would like to increase their level of flexibility and range of motion, as well as release tension and feel more comfortable in your own body. You will learn how to safely stretch your feet, legs, hips, shoulders and back, incorporating both passive and dynamic stretches. As an athlete I know that balancing your strength workout routine with flexibility training will help enhance your sport performance as well as reduce the risk of injury.

HIPS - TO MAKE YOU FEEL GOOD MED FRANCESCA GOLFETTO

In this class we will focus on mobility and flexibility of the glutes, outer hips and hip flexors. In this class you can expect lots of warm up exercises, different mobility and active flexibility drills and some fun variations of different poses! You will leave the class feeling more comfortable and relaxed in your body and mind!

ACLIMA ARMY TRAINING

Dette er en morsom militær inspirert utetime som passer uansett treningsbakgrunn. Vibeke og Monica tilrettelegger så alle deltakere får maks utbytte og glede av denne timen! Fokus er styrke uten utstyr, parøvelser og morsomme gruppekonkurranser. Målet for timen er å gi alle deltakere mestringsfølelse, kjenne på samhold og treningsglede!

MORNING RUN OG INTERVALL MED LARS MÆLAND

Bli med på løpetur og få en herlig start på dagen! Vi skal ut å oppleve de vakre omgivelsene rundt Fyri og Hemsedal. Dette blir en effektiv økt som tilpasses etter hvert enkelt sitt utgangspunkt og behov.

MAXIM MOTBAKKELØP

Bli med MAXIM på en deilig motbakke økt sammen med instruktørene Lars Mæland og Lotte Oxholm. Denne økten passer for alle uansett treningsbakgrunn - her kan du gå i motbakke eller velge å gi full gass! Denne økten er intervall basert og skal få kjenne at hjertepumpa jobber.