

SHAPE UP

Escape

Fredag

19:30 Velkomst og to retters middag **LIV BISTRO**

Lørdag

07:30-08:20 Yoga/Morning stretch **CANDOR**

08:30-09:30 Frokost buffet **LIV BISTRO**

10:50-11:30 Morning run **UTE**

11:45-12:15 Bootcamp **UTE**

12:35- 13:15 Lunsj **LIV BISTRO**

14:00-14:50 Tabata-Husk miniband! **CANDOR**

15:00-15:50 Yoga/stretch **CANDOR**

16:00-18:00 PoolClub

19:00 Treretters middag **LIV BISTRO**

Søndag

08:00-08:45 Yoga/stretch **CANDOR**

08:55-09:30 Morning run med kortintervall **UTE**

09:30-10:30 Frokost buffet **LIV BISTRO**

11:00 Utsjekk

SHAPE UP

Escape

TABATA

m/Hanna Sundquist

En morsom og effektiv økt der du kun skal jobbe med egen kroppsvekt. De ulike egenvektsøvelsene gjøres i det klassiske tabata-oppsettet der du jobber i 20 sekunder, har pause i 10 sekunder X 8 drag. Per bolk jobber du med to og to øvelser i supersett. Du kommer til å jobbe med både puls og styrke, og Hanna garanterer maks godfølelse og topp stemning. Dette er en time for alle, uavhengig av utgangspunkt og nivå

MORNING RUN

m/Hanna Sundquist

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.

BOOTCAMP

m/Hanna Sundquist

Dette er en motiverende og gøy økt som gir litt badass-følelse! Vi jobber med noe ytre belastning på ulike stasjoner. Denne timen foregår utendørs, og Hanna garanterer godfølelse i kroppen etterpå. Denne timen tilpasses ut i fra det nivået du er på.

YOGA/STRETCHING

INNHold OG INSTRUKTØR KOMMER!!

MORNING RUN MED KORTINTERVALL

m/Hanna Sundquist

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. Underveis legger vi inn intervalldrag og får opp pulsen. Jeg kan garantere deg godfølelse som en avslutning på en herlig helg.