

”Formtoppenpaketet”

14-16 september

Boka Formtoppen-paketet för endast 3195 kr/person med del i dubbelrum. Allt enligt nedan ingår:

PROGRAM

Fredag

- Från 12.00 Ankomst och incheckning
Utdelning av Goodie bags
12.00 T-Bar öppet med lättare rätter
14.00 - 18.00 Mässan öppen
14.00 - 15.00 Smoothie & frukt
15.00 Föreläsning, ”teknik trailrun” med Eleonor Dalhäll.
16.30 Löp -& teknikpass med Eleonor Dalhäll
17.30 Yogapass med Malin Schulz
18.00 Bastun är varm för den som vill
20.00 Middagsbuffé

Lördag

- 07.00 Morgonyoga med Malin Schulz
07.30-10.00 Frukostbuffé
10.00 - 16.00 Mässan öppen samt utlämning av nummerlappar.
10.30 Feel-Good-föreläsning ”Ditt bästa jag” med Malin Schulz
Här serveras en powerfika.
12.40 Gemensam uppvärmning vid starten.
13.00 Formtoppen - Gå-lunka-löp-lopp för tjejer, välj mellan 5 eller 10 km.
14.30 After Run med trubadur
15.00 Bastun är varm för den som vill
16.30 After Run-yoga med Malin Schulz
20.00 Festmiddag med underhållning
Nattklubb med DJ (eftersläpp för externa gäster)

Söndag

- 08.00 -11.00 Brunch
08.30 Morgonyoga på fjället
Utcheck och avresa

Med reservation för ändringar.