

DANS & STYRKA vecka 16/ 14 - 21 april

För dig som gillar variation och full fart.

De här passen kan du träna denna vecka:

Fuego, dans, street, aerobics och step.

Cirkelgym, cirkelfys och skivstång. TMO, TMI och crosstraining.

Yoga, jympa, core, ki balans. Dessutom löpning, stavgång, cross/jogg och cross/stav utomhus.

Den här veckan innehåller många dansiga träningar och flera kraftfulla pass som du varvar med lugnare träning. Kroppen gillar variation och denna vecka är det ett smörgåsbord av olika träningspass att testa.

DANS-ledare är:

Sanna Magnusson som är dansare och fuegoledare. Hennes liv handlar om sång, teater och dans, senast på musikalen Razzle Dazzle. Under veckan tränar vi in ett shownummer som har premiär sista kvällen. Dessutom bjuder Sanna på dans aerobics, step och streetdans.

Inga-Lis Grape är jympa, flex, ki balans- och dansledare med passion för disco. (Kanske testar vi charleston och magdans också ;-)

KRAFT-gänget består av:

Oskar Åkesson, gyminstruktör och cirkelfysledare som lär ut kettlebells. TMO (=Träna Med Oskar) är en timmes gemensam gymträning

Nora Mlik leder intensivjympa, cirkelfys och HIT = höginstensiv träning.

Andreas Bylund är gyminstruktör, judokille och även Cross Fit-ledare.

Dessutom kan du träna yoga, core, skivstång och stavträning varje morgon och kväll.

Varva med löpning i olika tempo och missa inte Träningskolan. På kvällen intressanta föreläsningar. En omväxlande vecka.

Häng med på en rolig och svängig träningsresa med mycket svett och skratt!



Soluppgången möter du antingen med stavar, som en lätt joggning eller med morgonjympa. Bättre start på dagen kan du inte få.



Dans. Sanna Magnusson är en populär dans- och fuegoledare som får de flesta att släppa loss och förvandlas till showartister.



Kraft. Kettlebells, gym och cirkelfys är några av de styrkepass som Oskar Åkesson leder. Inomhus eller utmanande i sanden.

DANS & STYRKA

När: Vecka 16, 14 april - 21 april.

Pris: 11 995,- inklusive resa, halvpension, träning och föreläsningar.

Ingår: Flyg tur och retur, halvpension, träning och föreläsningar. Möjlighet att låna och prova utrustning som stavar, pulsklockor och skor. Deltagande i bergspasset. Gratis användande av hotellets spa- och poolanläggning.

Ingår ej: Lunch (går att köpa till för 630 kr/vecka). Avbeställningsförsäkring 250 kr.

Arrangör: Friskispresen och Springtime.

Frågor om träningen: Inga-Lis Grape ingalis@friskispresen.se

Bokning/frågor om boende: www.springtime.se telefon 08-545 535 40

Vi ses i Portugal!



Plaja plankan ligger på stranden, nära have. Bara att hoppa i efter träningen.