Åhus Seaside

3-4 April 2027

Lördag

09.00 **Välkomstfika**
Instruktörerna hälsar dig välkommen från denna tid och fika står framdukat.

9.30 – 10.00 **Välkomstmöte**
Träffa dina instruktörer och få information om helgens aktiviteter.

10.15-11.00 **Dansaerobic med Jessica**
Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

10.15-11.00 **Funktionell cirkel med Sofia** - ***UTOMHUS***
Stationsbaserad träning där vi arbetar igenom hela kroppen med enkla medel. Fokus ligger på att hitta rörelsemönsterna som kroppen gör naturligt... med med en liten twist. Det blir både muskel- och flåsträning samt balans- och rörlighetsträning. Allt i ett! (Passet körs nere vid stranden/bryggan)

11.15-12.00 **Bootywork med Jessica** - ***UTOMHUS***
Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem..

11.15-12.00 **Functional Flow med Sofia**
Kroppens funktionella rörelsebanor körs i ett konstant flöde utan pauser där du både får rep-counts men också intervaller och påbyggnadsflöden i samma pass. Denna coola klass är en riktig publikfavorit och är inte är likt något annat så Sofia är skapare av konceptet. Vi tränar barfota eller i strumpor och har bara en matta som hjälpmedel.

12.15 – 13.15 **Hotellets goda lunch** - ***RESTAURANGEN***

13.15 - 14.00 **Workshop med Jessica - Mer energi i vardagen!**
Hur håller vi energin uppe under hela arbetsdagen? Våra kroppar är inte skapta för stillasittande. Under denna workshop får du prova på rörlighetsövningar som motverkar stela kontorsryggar, hitta micropauser och göra andningsövningar för att hålla energin uppe under hela dagen.

14.15-15.00 **Pilates med Jessica** - I Pilates stärker vi alla djupa, stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. De muskler som vi behöver i vår vardag stretchas och stärks för att du ska få en välmående kropp. Klassen passar både nybörjare och vana deltagare och är fullspäckat med alternativ så att du kan träna med en intensitet som passar dig.

14.15-15.00 **Box med Sofia** - ***UTOMHUS***
Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs. Deltagarna brukar inse hur roligt det är att slå på något.

15.15-16.00 **Floorfiller med Sofia**
Alla kan dansa! I detta härliga danspass får du testa olika dansstilar i varje låt. Enkla steg, hög energi och en garanterad fest!

15.15-16.00 **Löpintervaller med Jessica** - ***UTOMHUS***
Ett lekfullt löppass som utförs med intervaller i olika längd. Oavsett löpvana och nivå kan du delta då du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration och pepp för att hitta glädje i intervallträningen.

16.00 – **Fika, SPA och egentid**

19.30 - **Tvårätters middag** – ***RESTAURANGEN***

Söndag

07.30 – 08.30 **Yoga med Jessica**
Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

07.30 – 08.30 **Silent walk med Sofia** - ***UTOMHUS***
En klassisk powerwalk i fantastisk miljö där du får en chans att landa i morgonens friska luft, höra naturen vakna till liv och känna din kropp sakta piggna till. Promenaden sker i stillhet och tysthet.

08.30 – 09.30 **Frukost** - ***RESTAURANGEN***

09.45 – 10.30 **Workshop Sant eller falskt med PT´n**
Media matar oss med olika typer av information som ibland kan kännas förvirrande och ibland lite flummig. Vad ska man lita på och vad ska man sålla bort? Sofia reder ut och svarar på frågor. Undrar du något så var inte rädd för att fråga!

10.45 – 11.30 **Standing core med Sofia** - ***UTOMHUS***
Kan man träna sin core stående? Och vad är egentligen våra coremuskler? Detta utforskar vi i denna kroppsvikts- och gummibandsklass där vi stundtals jobbar enskilt och stundtals i par. Har du ingen kompis kan du komma ändå och träna ihop med Sofia.

10.45 – 11.30 **Freepower med Jessica**
Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen. Inte sällan vibrera den sista meditationen. Vid dåligt väder körs passet inomhus.

11.45 - 12.45 **Yin Yoga med Jessica**
En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

11.45 - 12.45 **Hybridträning och stretch med Sofia** - ***UTOMHUS***
Här kombinerar du styrke- och konditionsträning i samma pass för att bli både stark och uthållig. Hyrox är den mest kända formen av hybridträning, men den kan varieras på många olika sätt och kan utföras individuellt eller i par. Hög puls, pepp och massor med energi kännetecknar detta pass.

12.50 – 13.00 **Avslutning** – Tack och hej för denna gång!

13.00 **Hotellets goda lunch** - ***RESTAURANGEN***