



## TRAINING CAMP

# TÄLLBERG 16-18 OKTOBER

### FREDAG

*(observera att alla passen kommer att vara utomhus i den mån vädret tillåter)*

Från 15.00	Incheckning
16.00-16.10	Gyllene Hornet och Topphälsa hälsar alla välkomna, kom träningsklädda!
16.15-17.15	Thaibox med Madelinn Fernandez
17.30-18.30	Medicinsk Yoga med Mia Rodhborn
19.30-20.30	Gemensam middag
20.30-21.30	Föreläsning med Christer Skog "Hållbar träning för alla"

### LÖRDAG

7.15-08.00	Dynamisk Yoga med Mia Rodhborn
8.00-09.30	Frukost
09.30-10.30	Crossfit med Madelinn Fernandez
11.00-13.00	Vandring med Christer Skog
13.00-14.00	Lunch
14.30-15.30	Core med Mia
16.00-17.00	Boxning med Madelinn
17.00-19.30	Relax-tid
19.30	Gemensam middag

### SÖNDAG

7.30-08.30	Soma Move med Mia
8.30-09.30	Frukost
10.00-11.00	Stavgångsintervaller med Christer
11.15-12.15	Gemensamt pass Madelinn/Mia
13.00	Lunch och utcheckning/ ToppHälsa tackar för helgen

*(Vi reserverar oss för ändringar i schemat)*