

LØRDAG 15. MARS

Ankomstdag: Felles middag

SØNDAG 16. MARS

Før frokost: Myk morgenyoga med Vibeke

Før lunsj: Løpeteknikk med Helene

Ettermiddag: Sunn&Sprek`s, Sirkeltrening med Helene og Isabel

MANDAG 17. MARS

Før frokost: Morgenjogg med Isabel/Helene

Før lunsj: Sterk med strikk med Isabel/Helene

Ettermiddag: Pilates stretch med Vibeke

Foredrag: "Maten som styrker deg" av Cathrine Borchsenius

TIRSDAG 18. MARS

Før frokost: Yoga i soloppgang med Vibeke

Før lunsj: TABATA med Isabel/Helene

Ettermiddag: Styrke med egen kroppsvekt med Isabel/Helene

ONSDAG 19. MARS

Før frokost: Morgenjogg med intervaller med Isabel/Helene

Før lunsj: Mage-rumpe- lår med Isabel/Helene

Ettermiddag: Pilates styrke med Vibeke

TORS DAG 20. MARS

Før frokost: Vinyasa yoga -dynamisk yoga med Vibeke

Før lunsj: TABATA PULS med Isabel/Helene

Ettermiddag: Sterk med strikk + Yoga Nidra med Vibeke

FREDAG 21. MARS

Før frokost: Morgenjogg med Isabel/Helene

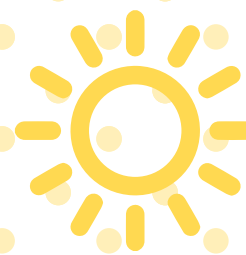
Ettermiddag: Sunn&Sprek`s, sirkeltrening med Helene og Isabel

Ettermiddag: Yin yoga -myk, rolig yoga for balanse og ro med Vibeke

LØRDAG 22. MARS

Før frokost: pilates strekk med Vibeke

Etter frokost: Lørdags-take off med Isabel og Helene



SOMMER, TRENING OG ENERGIBOOST

**15.- 22. MARS
2025**

MONTE FELIZ

GRAN CANARIA

TUR MED SUNN&SPREK

Bli med Isabel, Vibeke, Helene og Cathrine på en uforglemmelig tur som garantert vil gi påfyll og energi!

- MER OM TUREN -

<https://www.apollo.no/reiser/treningsreiser/treningskalender/sunn-sprek>

- KONTAKT OSS GJERNE -

Bramat/Sunn&Sprek

Telefon: 930 09 871

E-post: cathrine@bramat.no