

Träningsweekend Hotel Skansen

8-9 maj - 2027

Lördag

09.15 Samling och lättare välkomstfika - **GALLERIAN**

09.45- 10.15 Välkomstmöte - **GALLERIAN**

Träffa dina instruktörer för helgen och få information om Hotel Skansen och helgens aktiviteter.

10.30-11.15 Les Mills SHAPES med Pernilla - **GALLERIAN**

En klass som handlar om att hitta "Hot spot" och stanna där så länge som möjligt. Med linjering, kontroll och precision samt influenser av Pilates, Barre och PowerYoga får vi en effektiv träning. Det här är passet du inte visste att du behövde!

10.30 - 11.15 Piloxing med Sabina - **UTOMHUS**

En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

11.30 - 12.15 Dance med Sabina - **GALLERIAN**

Enkel dansklass där vi till olika typer av musik och dansstilar rör oss, släpper loss och med massor av dansglädje. Enkla och roliga rörelser där du får känna dig som stjärnan!

11.30 - 12.15 Cirkelträning med Pernilla - **UTOMHUS**

Stationsträning där vi använder oss av hotellets utegym som några stationer. Vi arbetar igenom hela kroppen och växlar styrke- och pulsövningar om vartannat.

12.15 – 13.15 Hotellets goda Lunch - **RESTAURANG SAND**

13.15 - 14.00 Massage workshop med Sandra – **GALLERIAN**

Under denna stund får ni under handledning av Sandra hjälp in i hemmamassage. Ni får tips och får prova på olika massagemetoder att utföra på varandra. Kan också komma själv och går också bra att bara titta och lyssna.

13.15 – 14.00 Egen tid med förslagsvis promenad och bad

Tid på egen hand innan nästa pass. Kanske du vill ta en stund på stranden, besöka kallbadhuset eller bara förlänga lunchen med en extra lång kaffe.

14.15 - 14.45 Aerobic med Sandra – **GALLERIAN**

Aerobic 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!

14.15 - 14.45 HIIT med Pernilla - **UTOMHUS**

Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås. Här arbetar du med intervaller av olika längd i ett högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

15.00 – 16.00 Pilates med Sandra - **GALLERIAN**

Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

15.00 – 16.00 Hybridträning och stretch med Sabina - 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.

16.00 Fika & Incheckning - GALLERIAN

Tid för incheckning och "Egen tid". Njut av ledig tid och fyll på energiförråden.

18.00 - Restaurangens tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)**20.00 - Tillgång till SPA**

Besök Skansens omtalade SPA och Rooftop och koppla av efter träningsdagen. Här kan du vistas fram till stängning 23.00.

** Du som vill nyttja Kallbadhuset behöver göra det innan middagen (pga andra öppettider). Er access till Spa, Rooftop och Kallbadhus startar 15.00, men vi rekommenderar nyttjande efter middagen för att ge er möjlighet att delta i träningsschemat samt vistas i SPA när det är mindre belägg och mer frihet för er att njuta.*

Söndag**07.00 Starta dagen med lite kaffe/te - GALLERIAN****07.30 – 08.30 Morgonyoga med Sabina- GALLERIAN**

En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

07.45 - 08.30 Powertraining med Pernilla - UTOMHUS

"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

08.00 – 09.30 Frukostbuffén är framdukad - RESTAURANG SAND**09.45 - 10.30 Workshop "HÄLSA ur ett större PERSPEKTIV" med Pernilla - GALLERIAN**

Hitta balansen och din bästa form med enkla verktyg för kost, träning och återhämtning i vardagen.

10.45 – 11.30 Freepower med Sabina - GALLERIAN

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjugningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

10.45 – 11.30 Bootcamp med Pernilla - UTOMHUS

Här kan allting- utifrån dina egna förutsättningar- hända! Vi mixar övningar individuellt i eget tempo med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli.

11.45 - 12.45 Yin Yoga med Sabina - GALLERIAN

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 Box och stretch med Pernilla - *UTOMHUS*

Testa på fightinspirerad träning. Du får testa på övningar från kampsport som tex slag och sparkar med handskar och mittsar, kombinationer och svettiga rörelser.

12.50 – 13.00 Avslutning - *GALLERIAN*

Kort gemensam avslutning av helgen!

13.00 Hotellets goda lunch - *RESTAURANG SAND*