

STARKT KUL TRÄNING TILLSAMMANS

– Micael, Ingela, Tyra & Dante Dahlén



EXEMPELPROGRAM (ändringar kan förekomma)

FREDAG 20/10

15:00 INCHECKNING & VÄLKOMMEN

16:00 STARKT KUL KROPPSPASS (Cirkelträning ute)

17:15 YIN YOGA OCH MENINGEN MED LIVET

19:00 MINGEL MED BUBBEL

19:30 MIDDAG MED BABBEL (Micael Dahlén om att leva ett rikare liv)

LÖRDAG 21/10

08:00 GOD MORGON YOGA

10:30 LÖPTEKNIK

11:30 STARKT KUL GYMPASS

13:30 KUL GYMNASTIK

15:00 PILATES MIND

16:30 STARKT HJÄRTA (tabataintervaller)

17:30 TID FÖR RELAX (Ex bad & vedeldad bastu)

19:00 MIDDAG MED BABBEL (Micael Dahlén om att leva i tusen år)

SÖNDAG 22/10

08:00 GOD MORGON YOGA

08:00 LÖPKUL

10:30 STARK GYMNASTIK

12:00 UTCHECKNING

Vad får du om du kombinerar två tränare, en gymnast och en galen professor?

Svaret hittar du på Camp Järvsö den 20-22 oktober 2023.

En starkt kul träningshelg för både kropp och huvud för dig som är 12, 112 eller nästan däremellan.

Vare sig du precis ska börja eller redan har tränat mycket.

Testa nya träningsformer, övningar och tankebanor. Njut av god mat, ett gott skratt, gemenskap och underbar miljö. Åk hem med träningsvärk i musklerna, huvudet och smilbanden.

INGELA DAHLÉN är personlig tränare, gruppträningssinstruktör inom yoga och pilates, och ägare till träningsstudio Strong Body and Mind. Hon är snart färdigutbildad beteendevetare.

TYRA DAHLÉN är personlig tränare och grupptränare för ungdomar och seniorer på Strong Body and Mind.

DANTE DAHLÉN tränade och tävlade som barn och ungdom i gymnastik på SM-nivå.

MICAEL DAHLÉN är ekonomiprofessor, föreläsare, författare till böcker om lycka, välmående och träning och förbundskapten för Motionslandslaget.

NÄR NI BOR HOS OSS INGÅR ANLÄGGNINGENS ALLA FACILITETER:

- TOPPMODERNT GYM
- AKTIVITETSNUMMER m pingisbord, sällskapsspel mm för samvaro
- FULLTRUSTAD GYMNASTIKSAL
- OUTDOOR ARENA
- MÄSTARBANAN
- ELLJUSSPÅR

ÖVRIGT ATT ROA SIG MED:

- KAJAK/SUP/RODDBÅT
- 3-D PILBÅGE
- ORIENTERING
- BOULDERING
- BINGO
- BOULE
- Och mycket mer.

För mer information, priser samt bokningar ber vi dig kontakta receptionen.