

Fredag 2 oktober - En eftermiddag & kväll fylld av energi och avkoppling

16.00 | Incheckning & hämta din goodiebag

Välkommen att checka in och starta din vistelse - passa samtidigt på att hämta din goodiebag, fylld med små överraskningar som sätter tonen för en lyxig och avkopplande tjejhelg.

Eftermiddag & tidig kväll - Välj din rytm

17.15 - 18.00 | Soma Move

Släpp på spänningar och hitta energi med mjuka, dynamiska rörelser som väcker kroppen.

Plats: Erik Dahlberg Instruktör: Annika

17.15 - 18.00 | FredagsFYS

Vill du ha mer action? Häng på vårt effektiva träningspass som ger kraft och glädje.

Plats: Wellnesssalen Instruktör: Jenny L

18.15 - 19.00 | Fjällinspirerad YinYoga

Runda av eftermiddagen med lugn, stretch och stillhet - kropp och sinne i perfekt harmoni.

Plats: Erik Dahlberg Instruktör: Annika

18.15 - 19.00 | FredagsFYS

Vill du ha mer action? Häng på vårt effektiva träningspass som ger kraft och glädje.

Plats: Wellnesssalen Instruktör: Jenny L

18.00 - 20.00 | Middag

Njut av en välsmakande middag i härlig miljö, perfekt för att samla energi och umgås med nya och gamla vänner.

19.00 - 20.00 | Fjällvistet

En avkopplande stund i bastun och bubbelbadet efter middagen. Unna dig värmande återhämtning och köp gärna till ett bastukit från Gerd i receptionen för en ännu mer komplett spa-upplevelse.

Plats: Fjällvistet

20.00 - 21.00 | Fjällvistet

En avkopplande stund i bastun och bubbelbadet efter middagen. Unna dig värmande återhämtning och köp gärna till ett bastukit från Gerd i receptionen



för en ännu mer komplett spa-upplevelse.

Plats: Fjällvistet

21.00 - 22.00 | Fjällvistet

En avkopplande stund i bastun och bubbelbadet efter middagen. Unna dig värmande återhämtning och köp gärna till ett bastukit från Gerd i receptionen för en ännu mer komplett spa-upplevelse.

Plats: Fjällvistet

18.00- 22.00 | Vinterträdgårdsbaren

Slå dig ner i vår botaniska vinterträdgård och mingla med alla fantastiska tjejer som deltar under helgen. Kanske hittar du en ny vän, eller så njuter du av gott sällskap av gamla vänner med dryck och tilltugg.

Lördag 3 oktober - Starta dagen med energi och avsluta med njutning

07.00 - 09.30 | Frukost

Vakna till en härlig frukostbuffé med allt från energirika favoriter till njutbara frukostklassiker.

Morgon - Vakna och väck kroppen

07.00 - 07.30 | Kallbad

En pigg start på dagen med kallbad - perfekt för att väcka kroppen och sinnet.

Plats: Ute vid dammen **Instruktör:** Annika

07.45 - 08.30 | Global Yoga

Mjuka rörelser och andningsövningar för en harmonisk morgon.

Plats: Erik Dahlberg **Instruktör:** Jenny M

08.00 - 08.45 | Vakna med solsken

Soliga stretchövningar som fyller dig med energi och glädje.

Plats: Utomhus vid fjällkanten vid Fjällvistet **Instruktör:** Annika

09.00 - 09.45 | Flow and Glow dance

Rör dig, svettas och fyll på med energi till stärkande musik, där varje låt har sin egen koreografi som får dig att släppa stressen och hitta tillbaka till rörelseglädjen.

Plats: Erik Dahlberg **Instruktör:** Rebecka

09.15 - 09.45 | Vattengymnastik

Rörlighet och styrka med hjälp av vattnets mjuka motstånd.

Plats: Poolen **Instruktör:** Annika



Förmiddag - Mer energi & rörelse

10.00 - 10.45 | P.E Performance

Stärk kroppen med ett effektivt och inspirerande pass.

Plats: Wellnessalen Instruktör: Jenny L

10.15 - 11.00 | Soma Move

Mjuka, dynamiska rörelser som ger energi och glädje.

Plats: Erik Dahlberg Instruktör: Annika

11.15 - 12.00 | Flow and Glow dance

Rör dig, svettas och fyll på med energi till stärkande musik, där varje låt har sin egen koreografi som får dig att släppa stressen och hitta tillbaka till rörelseglädjen.

Plats: Erik Dahlberg Instruktör: Rebecka

11.15 - 12.00 | P.E One

Upplev kraften i 3D-funktionell träning, P.E One kommer sätta din kropp i rörelse på precis samma sätt som vi rör oss i vardagen.

Plats: Wellnessalen Instruktör: Jenny L

11.15- 12.00 | Slowrunning i fjällmiljö

Ett löppass på fjället i ett behagligt tempo där fokus ligger på att röra kroppen, landa i steget och verkligen ta in den storslagna naturen runt omkring.

Här får du möjlighet att fylla på med ny energi samtidigt som du mjukt aktiverar både kondition och styrka.

Plats: Samling vid reception Instruktör: Filippa

11.30 - 13.00 | Gemensam lunch

Njut av en välsmakande lunch med vy över fjäll och natur.

Eftermiddag - Energi och återhämtning

13.00 - 19.00 | Spa & behandlingar

Boka din behandling i spa och unna dig en stund av total avkoppling - en perfekt paus där du får landa, fylla på med ny energi och njuta av lugnet.

14.15 - 15.00 | Free Power

Ett kraftfullt pass för styrka och energi.

Plats: Wellnesspass Instruktör: Jenny L

14.15 - 15.00 | Yingyoga

Ett lugnt och återhämtande pass där du landar i stillhet, mjukar upp kroppen på djupet och ger både kropp och sinne tid att varva ner.

Plats: Erik Dahlberg Instruktör: Jenny M



15.15 - 15.45 | Vattengymnastik

Rörlighet och styrka i vattnet.

Plats: Poolen **Instruktör:** Annika

15.15 - 16.00 | Lördagsfys

Vill du ha mer action? Häng på vårt korta, effektiva träningspass som ger kraft och glädje.

Plats: Erik Dahlberg **Instruktör:** Jenny L

15.15 - 16.00 | Yoga på stol

Yoga på stol är ett skonsamt och tillgängligt pass där övningarna utförs sittande eller med stöd av stolen. Fokus ligger på rörlighet, balans och lugn andning - perfekt för dig som vill mjuka upp kroppen och varva ner på ett tryggt sätt.

Plats: Lillhogna **Instruktör:** Filippa Risbecker

16.15 - 17.15 | Fjällvistet

En avkopplande stund i bastun och bubbelbadet efter middagen. Unna dig värmande återhämtning och köp gärna till ett bastukit från Gerd i receptionen för en ännu mer komplett spa-upplevelse.

Plats: Fjällvistet

17.15 - 18.15 | Fjällvistet

En avkopplande stund i bastun och bubbelbadet efter middagen. Unna dig värmande återhämtning och köp gärna till ett bastukit från Gerd i receptionen för en ännu mer komplett spa-upplevelse.

Plats: Fjällvistet

17.45 - 18.30 | Yingyoga

Ett lugnt och återhämtande pass där du landar i stillhet, mjukar upp kroppen på djupet och ger både kropp och sinne tid att varva ner.

Plats: Erik Dahlberg **Instruktör:** Jenny M

18.15 - 19.15 | Fjällvistet

En avkopplande stund i bastun och bubbelbadet efter middagen. Unna dig värmande återhämtning och köp gärna till ett bastukit från Gerd i receptionen för en ännu mer komplett spa-upplevelse.

Plats: Fjällvistet

18.00 - 20.00 | Middag

Njut av en välsmakande middag i härlig miljö, perfekt för att samla energi och umgås med nya och gamla vänner.

20.00 | Quiz med trubadur

Ett musikquiz fyllt med tjejlåtar, skön stämning och härligt umgänge.

Johan Norehag står för underhållningen och leder er genom en kväll där skratt, igenkännande och gemenskap står i fokus.

Plats: Vinterträdgården



Söndag 4 oktober - En mjuk avslutning på helgen

07.00 - 09.30 | Frukost

Starta dagen med en lugn och härlig frukostbuffé, njut av stillheten och samta kraft inför hemresan.

Morgon - Vakna kroppen och sinnet

07.00 - 07.30 | Kallbad

En pigg start på dagen med kallbad - väcker kropp och sinne.

Plats: Utomhus vid dammen Instruktör: Annika

08.00 - 08.45 | Global Yoga

Mjuka rörelser och andning för att börja dagen balanserat.

Plats: Erik Dahlberg Instruktör: Jenny L

08.00 - 08.45 | Vakna med solsken

Soliga stretchövningar som fyller dig med energi och lugn.

Plats: Utomhus vid fjällkanten utanför Fjällvistet Instruktör: Annika

09.15 - 10.00 | Rörelse och styrka Slow

Ett långsamt och fokuserat pass som stärker kroppen utan att stressa.

Plats: Erik Dahlberg Instruktör: Jenny L

11.30-14.00 | Lunchbuffé

Avsluta helgen med en god lunchbuffé som finns att köpa till innan hemresan.

Observera att den inte ingår i tjejhelgspaketet.

12.00 | Sen utcheckning

Ta god tid på dig att packa, njuta av utsikten och säga hej då till fjällen.

