



# SPORTLOV 2024

## VECKA 8

Storhogna Högfjällshotell & Spa

# HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!

Vi hälsar dig varmt välkommen till sportlov här hos oss, vårt sportlovsprogram är som vanligt fyllt med roliga saker för liten och stor.

## Kontakta oss gärna vid frågor:

Receptionen	0682-41 30 30	<a href="mailto:info@storhogna.com">info@storhogna.com</a>
Rumsbokning	0682-41 30 30	<a href="mailto:bokningen@storhogna.com">bokningen@storhogna.com</a>
Restaurangen & Bar	0682-41 30 34	<a href="mailto:hovmastare@storhogna.com">hovmastare@storhogna.com</a>
Spa, Bad & Träning	0682-41 30 32	<a href="mailto:spa@storhogna.com">spa@storhogna.com</a>
Sporthuset	0682-41 30 37	<a href="mailto:sport@storhogna.com">sport@storhogna.com</a>
Jouren Nattetid	0682-41 30 31	

# ÖPPETTIDER

- 07:00-10:00** Frukostbuffén står uppdukad.
- 07:00-21:00** Pool & bastu öppen. För barn under 16 år är badet öppet **09:00-18.00**. Kontakta spareceptionen på tel. 0682-41 30 32 vid frågor om bad och spa eller om behandlingar.
- 07:00-21:00** Wellnessalen är öppen för träning på egen hand, förutom vid förbokade instruktörsledda pass. Anmäl dig i receptionen.
- 08:00-21:00** Receptionen är öppen. Kom förbi om ni har några frågor!
- 08:30-17:30** Hyr skidutrustning och boka skidskola i Sporthuset.
- 09:00-16:00** Skidskola för alla kategorier av inriktningar och åkare. Lär dig något nytt eller bättra på tekniken, hela vårt utbud finner du i Sport- & Eventhuset och [www.storhogna.com](http://www.storhogna.com)  
Boka i Sporthuset eller via tel. 0682-413037.
- 09:00-16:00** Liftarna är öppna.
- 10:00-15:00** Samevistet vår våffelstuga 3,5 km ut på fjället är öppet. Hyr skidor eller snöskor i Sporthuset. Vesslan går från klockan 11.00. *I händelse av bristande snötillgång för transporter på fjället håller Samevistet stängt.*
- 10:00-18:00** Välkommen på behandling! Salongsmeny hittar du på [www.storhogna.se](http://www.storhogna.se), boka din behandling direkt på hemsidan eller på tel. 0682-413032. Välkommen att kontakta spareceptionen om du har frågor.

## Spareception öppettider

- 12.00-19.00** måndag-torsdag, **10.00-19.00** fredag och lördag samt **12.00-18.00** söndag.
- 10:00-22:00** Vår bar i Vinterträdgården har öppet och serverar fika, varma och kalla drycker.  
**14:00-21:00** kan ni också beställa från vår bistromeny i baren.
- 11:00-20:00** Plupps pysselhörna. Rita, klipp och klistra nere i Kalles Källare. Pingisbord och fotbollsspel finns också.
- 11:30-14:00** Dagens lunch serveras i Vinterträdgården.
- 12:00-21:00** Fjällsidan här kan du avnjuta våra pizzor, lyxig varm choklad och avnjuta italienska viner.
- 15:30 & 19:00** Filmvisning i vår biosalong i Kalles källare. Bioprogram finns i receptionen.  
Du kan köpa chips, biogodis och läsk i receptionen eller i baren.
- 17:30-21:00** 3-rättersmeny och barnensbuffé serveras från 17.30 enligt er bokade tid. Behöver ni information om er middagstid kontakta receptionen eller hovmästaren. Har ni ännu inte bokat bord, ring hovmästaren på 0682-41 30 34.

## Storhogna M

Besök vårt systerhus, här hittar du bageri och bistro, bowling, gym, skidshop och matbutik.

**09:00-17:00** mån- tis, **09:00-22:00** ons- lör och **09.00-17.00** söndag. [www.storhogna-m.se](http://www.storhogna-m.se)

Ladda ditt Skipass på Skistar.com. Behöver ni nya Skipasskort, kan köpas i Sporthuset. Plupps kåta finns i Vinterträdgården och till höger om Kalles skidbacke. Pingisbord och fotbollsspel i Kalles Källare.

*Med reservation för ev. förändringar.*

## MÅNDAG 19 FEBRUARI

- 09.30-10.15** Fjällstretch i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.
- 11.45-12.30** Hatha Yoga i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.
- 13.00-13.00** Plupps Rörelsesaga i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.
- 14.15-16.15** Carving lektionspass från grunden. Perfekt för dig som vill lära dig åka med "modern teknik" i lätta backar. Pris: 350:- (500:- inkl. utrustning).  
Anmälan senast kl. 11:00 till Sporthuset.
- 15.30-16.30** Plupps längdskidkul! För barn 6-10 år, ingen tidigare erfarenhet behövs.  
Tillsammans med skidläraren lär ni er på ett lekfullt sätt längdåkning. Perfekt start på fjälläventyret. Vi njuter förstås även av varm saft och kex.  
Pris: 100:- (150:- inkl. utrustning). Anmälan och samling i Sporthuset.
- 16.15-17.00** Fjällstep i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.

## TISDAG 20 FEBRUARI

- 10:05** Plupp hälsar på alla kompisar vid botten av Kalles backe ovanför Sporthuset.
- 10.00-10.45** Cirkelträning i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.
- 13.45-14.15** Plupps rörelsesaga i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.
- 14.15-16.15** Längdåkningspass för nybörjaren. Vi går igenom de olika delteknikerna i klassisk stil. Allt sker i ett lugnt tempo i lätta spår. Pris: 350:- (500:- inkl. utrustning).  
Anmälan senast kl. 11:00 till Sporthuset.
- 15.30** Skoterslädtur för barn. På den renskinnsbeklädda släden åker ni en sväng upp på fjället för att se ut över fjällen samt se hotellet "från ovan". Vi samlas vid Sporthuset. Pris: 50:-/barn.
- 17.15-18.00** Hatha Yoga i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.

## ONSDAG 21 FEBRUARI

- 10:05** Plupp hälsar på alla kompisar vid botten av Kalles backe ovanför Sporthuset.
- 13.00-14.00** Prova på snowboardkurs 8-12 år. 1 timme med instruktör som lär er åka lift samt tar er ner för barnbacken kontrollerat. Pris: 150:- (220:- inkl. utrustning). Anmälan senast kl. 11:00 till Sporthuset.
- 14.15-16.15** Carving lektionspass med fart. Vi lär oss att utnyttja skidans svängegenskaper till fullo. Pris: 350:- (500:- inkl. utrustning). Anmälan senast kl. 11:00 till Sporthuset.

## TORSDAG 22 FEBRUARI

- 14.15-16.15** Fortsättningskurs i längdåkning. Klassisk stil. Ta längdskidåkningen till en eller flera nivåer högre. Pris: 350:- (500:- inkl. utrustning). Anmälan senast kl. 11:00 till Sporthuset.
- 15.30-17.00** After ski med Markus Grängzell, på vårt systerhus på Storhogna M.
- 16.00-16.45** Hatha Yoga i Wellnessallen, anmälan i receptionen. Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.
- 16.00-16.30** Plupps sagostund inne i Vinterträdgården vid Plupps Kåta.

## FREDAG 23 FEBRUARI

- 09.00-09.45** Flow i Wellnessallen, anmälan i receptionen. Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.
- 14.15-16.15** Skateteknik lektion från grunden. Vi lär oss de olika växlarerna i skateteknik samt lär oss hur vi får fart i åkningen. Pris: 350:- (500:- inkl. utrustning). Anmälan senast kl. 11:00 till Sporthuset.
- 15.30** Barnens Lilla Vasalopp. 400 meter - 1.2 km beroende på ålder. Blåbärssoppa och medalj samt diplom väntar vid målet. Pris: 50:- (120:- kr inkl. utrustning). Anmälan och samling i Sporthuset.
- 16.15-16.45** Plupps rörelsesaga i Wellnessallen, anmälan i receptionen. Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.

## LÖRDAG 24 FEBRUARI

- 09.30-10.15** Fjällbalans i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.
- 14.45-15.30** Hatha Yoga i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.
- 15.30-17.00** After ski med Markus Grängzell, på vårt systerhus på Storhogna M.
- 17.00-17.45** Fjällstep i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.

## SÖNDAG 25 FEBRUARI

- 11.15-12.00** Cirkelträning i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.
- 16.45-17.30** Hatha Yoga i Wellnessallen, anmälan i receptionen.  
Ingår för hotellgäster annars 150 kr per gång eller klippkort 10 ggr för 1000 kr.





