



Tjejhelg

2023

Fjällfulness / PROGRAM



STORHOGNA

Högfällshotell & Spa

Fredag

15:00	Incheckning
17:15	Soma Move
17:30	Zumba
18:15	Yinyoga
18:00-21:00	Middagsbuffé skaldjur
18:00-20:15	Fjällvistet bad & bastu

Lördag

07:00	Frukost
07:00	Kallbad i dammen
08:00	Vakna med Solsken
08:30	Zumba
09:15	Vattengymnastik
09:30	Fjällsprång
09:45	Fjällflow
10:00	Föreläsning- Örjan Norell
10:00-15:00	MÄSSA
10:45	Soma Move
11:00	Föreläsning med Andrea Bodin
11:30- 14:00	Lunch
14:00	Föreläsning med Alexandra J.B
14:45	Fjällbålen
15:30	Vattengymnastik
16:00	Fjällsprång intervall
17:00	Soma Move
17:00	Basturitual "Aufguss bastufenomen"
17:15	Zumba/ Dans
18:00	Fjällbalans
18:00-21:00	Middag
19:00- 22:00	Underhållning- Håkan Fahlström

Söndag

07:00-10:00	Frukost
07:00	Kallbad i dammen
08:00	Yoga utomhus
09:00	Fjällbålen
09:45	Fjällinspirerad yinyoga
12:00	Utcheckning

