



## TRÄNINGSLÄGER FALKENBERG 31/5 - 2/6

Boende: Grand Hotel Falkenberg (dubbelrum)  
Bassäng: Klitterbadet 50 m bassäng (inomhus)  
Deltagare (antal) 25 st

### Program

På den planerade intensivhelgen kör vi följande aktiviteter. Då simmar vi, kör yogapass, och har lättare löppass på stranden.

### Fredag

12:00 - 12:30 Fruktbricka Ankomst och incheckning  
13:00 - 15:00 Simpass  
15:30 - 15:45 Mellanmål  
16:00 - 17:00 Havssim  
19:00 - 20:00 Middag  
21:00 - 21:30 Kvällsyoga

### Lördag

06:30 Fruktbricka och Kaffe  
07:00 - 07:45 Yoga  
08:00 - 08:30 Frukost  
09:00 - 11:00 Simpass  
11:30 - 12:15 Lunch  
13:00 - 14:00 Aktivitetspass  
14:30 - 14:45 Mellanmål  
15:00 - 16:30 Simpass  
16:30 - 16:45 Mellanmål  
17:00 - 18:00 Havssim  
19:00 - 20:00 Middag  
21:00 - 21:30 Kvällsyoga



Söndag

08.00 - 09:00 Frukost

10.00 - 11:30 Simpass

12.00 - 13:00 Lunch

Pris 3.200 kr.

Då ingår träningsavgift, banhyra, logi och mat. 3 st simtränare (alla nivåer är välkomna) samt en yogainstruktör.

Och det är inte obligatorisk närvaro på alla aktiviteter, du går på de du vill.

Anmälan till träningslägret gör du på [www.crawlkurser.com](http://www.crawlkurser.com)

