

## 10-ÅRS JUBILEUM – VILLOKAN NATURE - LÖRDAG 26 AUGUSTI

	Erövra utmaningar och stärk din kropp både på vatten och land	Upplev uthållighetens kraft både på vatten och land	"Finn harmoni och styrka - utforska ditt inre jag - en resa mot balans och stabilitet"	Upplev livsglädje och vitalitet - styrka, rörelse och hälsa i perfekt balans	Maximera Ditt Välbefinnande: Utforska, Testa, mät och Upplev Innovativa Lösningar som stärker din hälsa på Hälsoutställningen"
<b>12:45</b>	<b>Välkomna!</b>				
<b>13:00</b>	<b>Nature Row</b> - våga ge dig ut på det oändliga blå och känn kraften i rodd på vattnet	<b>Forrest Run</b> - utforska skogens energi och upplev löpningens frihet	<b>Pilates Flow</b> - upptäck lugn och styrka på takterass	<b>Power Weights</b> - släpp loss din inre styrka!	Prata med naprapat, rörelsecoach, kostvetare, mm mm under dagen
<b>14:30</b>	<b>Nature CrossFit</b> - utforska den outröttliga styrkan med inspirerande crossfitliknade träning.	<b>Nature Row</b> - våga ge dig ut på det oändliga blå och känn kraften i rodd på vattnet	<b>Yoga On Your Turn</b> - hitta inre lugn, styrka och ro på takterass	<b>Balanserat liv för optimal hälsa</b> - Strategier för att hålla dig pigg, frisk och stark!	Prova på behandlingar, näringsmätningar, tanitamätningar, hudanalyser mm.
<b>16:00</b>	<b>Främja en aktiv livsstil</b> - Praktiska tips och övningar för att integrera rörelse och styrka i vardagen och på jobbet	<b>Nature Training Classics</b> - upptäck vår tidlösa träningsklassiker, som det en gång startade	<b>Mobility &amp; Balance</b> - bemästra rörlighet och balans för styrka och frihet	<b>Dance your way</b> - omfamna rytmen och släpp loss din inre dansare	
<b>17:00</b>	<b>Stretch the day off</b> - höj ditt välbefinnande med energigivande stretchtekniker	<b>Stretch the day off</b> - höj ditt välbefinnande med energigivande stretchtekniker"	<b>Stretch the day off</b> - höj ditt välbefinnande med energigivande stretchtekniker"	<b>Stretch the day off</b> - höj ditt välbefinnande med energigivande stretchtekniker"	
<b>17:30</b>	<b>Tack för idag!</b>				
<b>18:30</b>	<b>En njutningsfull afton</b> - middag, mingel och musik. En perfekt möjlighet att varva ner, koppla av och njuta med alla dina sinnen.				
<b>20:00</b>	<b>MUSIK PÅ VATTNET</b> - magisk föreställning med Kulturskolan och gästartist på den flytande scenen vid Rådasjöns strand.				