

AerobicWeekends Sweden tillsammans med Apollo presenterar



FORMAKROPPEN

Kraft & Kunskap till en bättre livsstil



Vi erbjuder ett unikt tillfälle till inspiration, välbefinnande och värme!

Följ med på en unik resa till Playitas Resort på soliga Fuerteventura. På programmet står gruppträning, spännande aktiviteter, seminarier om kost, träning och viktminskning, och mycket mer. Alla kan vara med på denna vecka - gammal som ung, större eller mindre, singel eller dubbel! Vi ser fram emot att ge dig den kraft, kunskap och motivation du behöver för att ge dig själv en hälsosammare livsstil och en mer användbar kropp! Deltagande är inget tvång och du bestämmer själv vilka aktiviteter du skall delta på. Välkommen till årets upplevelse!

All
träning
sker
utomhus!



Veckans innehåll

- Utöka din kunskap inom träning, kost och livsstil på dagliga seminarier och workshops.
- Stimulera kroppen genom en rad olika roliga och spännande sporter och aktiviteter som leds av experttränare och anpassas efter ditt utgångsläge.
- Personliga tränare och rådgivare som guidar dig för att lyckas.

Dessutom kan du ta del av Playitas övriga sport & aktivitetsutbud såsom golf, cykling, surfing, simträning eller en runda minigolf.

Allt detta sker i en fantastisk miljö med tillgång till sol, bad, glada människor, underhållning och party!

Detta ingår:

- Dagliga seminarier
- Dagliga aktiviteter enligt program
- Morgonyoga och QiGong
- Rolig och effektiv gruppträning
- Äventyrsvandringar
- Styrketräning på gym med tränare
- Frågestunder med experter
- Måltids- och aktivitetsplanering
- Prova på Shiatsu-massage
- Uppföljningsplan att ta med hem
- Möjlighet till personlig träning, individuell rådgivning
- Utflyktsmöjligheter



Vi ser fram emot att ge dig den kraft, kunskap och motivation du behöver för att ge dig själv en ny, hälsosammare och mer användbar kropp!



Fitness Fun & Sun

Tränare & föreläsare



Henrik Bramsved

Träningsinspiratör och internationell presentatör. AFAA-certifierad samt diplomerad instruktör. 6-faldig Svensk- och Nordisk mästare, 6:a i World Cup, 3-faldig finalist på VM i aerobics mixed pairs. Har under de senaste 18 åren arbetat med träning individuellt och i grupp. Specialområden är Funktionell träning, Coretraining, Gympa och Aerobics. Anlitad på kurser och convent

i Norden, Europa och Japan. Driver AerobicWeekends Sweden som har utbildat och inspirerat fler än 12.000 instruktörer. Arbetar heltid med att utbilda tränare och instruktörer. Tel 070-3322446



Rachel Holmes - UK

Internationell presentatör, tränare och instruktör. Reser över hela världen och presenterar masterclasses och hållerutbildningar. Hennes energi och entusiasm är välkänd inom fitnessindustrin. Entreprenör som driver ett flertal fitness-sajter med bla onlinetjänster för koreografi och musik med fler än 18.000 medlemmar.



Lowe Lundholm

Naprapat med egen praktik sedan 1987, och använder sig även av Yoga i rehabiliterande syfte. Erfarenhet av idrottsskador. Håller föredrag samt kurser i massage, Yoga, Qi Gong. Arbetar på Balans Yoga & Behandlingscenter, Hagabadet i Göteborg samt som instruktör och kursledare för IAW Trips 4 Fitness. www.lowelundholm.se



Petri Vähäkoupus - Fin

Framgångsrik Fitnessprofil och fitnessstävlande. Helene arbetar med människors hälsa och välbefinnande på flera olika nivåer. Det kan vara allt från att hjälpa en person att hitta en fysisk och mental balans i hans/hennes stressiga vardag till att coacha tävlande fitnessathleter på elitnivå.



Stina Andersson - Swe

Ansvarig för FormaKroppen. Stina är utbildad hälsopedagog vid högskolan i Gävle. Tidigare har hon jobbat på Fuerteventura, Spanien, som Fitness Instructor och som gruppträningsinstruktör på olika träningsanläggningar i Sverige. Stina brinner för att motivera och engagera andra människor till en mer aktiv och

hälsosam livsstil.



Sara Ullman

-Utbildad dansare vid Balettakademien och älskar allt som har med musik och rörelse att göra. Arbetar som instruktör med bas på Sats i Stockholm som bas. Specialist på DanceAerobics och AfroDance. Förutom att Sara har turnerat runt om i landet med olika dansföreställningar så har hon bl.a. arbetat på Wallmans salonger och på kryssningsfartyg i t.ex Medelhavet och i Karibien.



Cecilia Kalla - Swe

Född och uppvuxen långt uppe i norra Sverige och de Tornedalska skogarna. Sedan två år tillbaka är hon numera bosatt i Umeå där hon läser till sjukgymnast. I Umeå upptäckte hon även gruppträningen och i dag jobbar hon extra som instruktör inom spinning och Nike Dynamic Training på IKSU. Utbildad Lic. personlig tränare. Träning ska vara roligt och utmanande. Det

perfekta passet är en blandning av glädje, utmaning och kämparglöd.



Fernando Brito

Internationell presentatör. Utbildad idrottslärare. S.A.F.E licensierad. Tvåfaldig svensk mästare i aerobics. Presentatör i bl a Chile, Brasilien, Italien, Spanien och Sverige. Fernando turnerar i Sverige med sina speciella Latinopass och gör träningen till en fest! Fernando tävlade i Melodifestivalen 2003 med sin egen låt "No dudes en llamarme", artister i sitt.



Katrin Strandberg - Swe

Nytt stjärnskott på presentatörshimeln! Katrin håller populära klasser i bl.a. AfroHouse, DanceAerobics och Funk på SATS i Stockholm. Med sin utstrålning levererar hon sann träningsglädje som får deltagarna att släppa loss. Katrin är utbildad av The Academy och har instruerat och inspirerat sedan 2001. Utanför instruktörsrollen arbetar hon idag som designer.



Oskar Svensson - Swe

Idrottslärare, Äventyrsguide och extremskidåkare. Har även talang som festfixare som ni kommer att märka på denna resan.

...och många fler!



**Rörelseglädje
för alla!**



Program

Dag 1 - Avresedag

Avresa från Sverige
Landar på Fuerteventura
Incheckning på Hotellet
15.30 Välkomstmöte med rundvandring
17.00 Klass - Zumba vs Gympa
19.30 Välkomstdrink
20.00 Välkomstmiddag

Dag 2

08.00 Morgonyoga/morgonpromenad
08.30 Frukost
9.30-10.55 Föreläsning - Träna eller Motionera?
10.00 Step for Fun
11.00 Active 55 Gympa
11.00 AfroDance
11.00 Coretraining
12.00 DanceAerobics
12.00 Gympa for fun
13.00 Siesta/lunch
14.30 Nordic Walking
15.15 Aqua Aerobics
16.00 Spinning
16.00 Basic Power Step
16.00 Stretch & Relax
16.00 Löpskola
17.00 Zumba
18.00 Styrketräning med tränare
19.30 Sangria & Mingle
20.00 Middag
21.30 Underhållning
22.30 Party

Dag 3

08.00 Qi Gong at the beach
08.30 Frukost
9.30-10.55 Föreläsning - Kortkurs om Kost
10.00 LatinStep
10.00 Spinning
11.00 Active 55 Gympa
11.00 Pilates för nybörjare
11.00 StreetDance
12.00 Functional & Athletic
12.00 HappyYoga
13.00 Siesta/lunch
15.00 Fråga Stina
16.00 Spinning
16.00 Stretch & Relax
16.00 Salsa
16.00 Outdoor fitness
17.05 FunClass - AfroDance
18.00 Styrketräning med tränare
19.30 Chill out med rosé & mingle
20.00 Middag
21.30 Underhållning
22.30 Party





Underbar miljö!



FORMAKROPPEN

Kraft & Kunskap till en bättre livsstil



Dag 4

- 08.00 MorningYoga
- 08.30 Frukost
- 9.30-10.55 Föreläsning - Träna Funktionellt!!
- 10.00 Spinning
- 10.00 Step för alla
- 11.00 Coretraining med boll
- 11.00 CrossFit
- 11.00 Tribal House Moves
- 12.00 Bollywood fitness
- 12.00 Shiatsu Partner Massage
- 13.00 Siesta/lunch
- 15.00 Beach Volleyball
- 15.15 AquaAerobics
- 16.00 Reggaeton
- 16.00 Boot-Camp for fun
- 16.00 Spinning
- 16.00 Stretch & Relax
- 17.00 FunClass - House vs Disco
- 18.00 Styrketräning med tränare
- 19.30 Prova lokala viner
- 20.00 Middag
- 21.30 Underhållning
- 22.30 Party



Rolig Vattenträning!

Dag 5

- 08.00 Qi Gong at the beach
- 08.30 Frukost
- 9.30-10.55 Föreläsning - Är Vikten Viktig?
- 10.00 Spinning
- 10.00 Step Dance
- 11.00 Pilates Intermediate
- 11.00 Active 55 Gympa
- 11.00 Gympa for Fun
- 12.00 Ragga Dancehall
- 12.00 Vinyasa Yoga
- 13.00 Siesta/lunch
- 13.15-ca 21.00 Utflykt - Två oceaner på en eftermiddag
- 15.15 Aqua Aerobics
- 16.00 Spinning
- 16.00 Stretch & Relax
- 16.00 Cirkelträning
- 17.00 Afro vs Zumba
- 20.00 Middag
- 21.30 Underhållning
- 22.30 Party



Lär Dig träna på gym med hjälp av tränare!





**Gemenskap
& Glädje!**



Dag 6

08.00 MorningYoga
08.30 Frukost
9.30-10.55 Föreläsning - Träna med Pulsen!
10.00 StepLatin
10.00 Spinning
11.00 Pilates with Ball
11.00 CrossFit
11.00 Gympa For Fun
12.00 Dance & Sweat
12.00 Shiatsu Partner Massage
13.00 Siesta/lunch
14.30-15.50 Nordic Walking
15.15 Aqua Aerobics
16.00 Spinning
16.00 Bollywood Fitness
16.00 Stretch & Relax
16.00 Cardio Intervals
17.00 FunClass - Teamteach
18-19.00 Styrketräning med tränare
18.00 Yoga Stretch
19.30 Cava & mingle
20.00 Middag
21.30 Underhållning
22.30 Party

Dag 7

08.00 Qi Gong at the beach
08.30 Frukost
9.30-10.55 Föreläsning - Planera Mera!
10.00 Spinning
10.00 Zumba
11.00 Pilates
11.00 Kara-T-Robics
11.00 Active 55 Gympa
12.00 Disco vs Reggaeton
12.00 PowerYoga
13.00 Siesta/lunch
15.00 Fråga Stina
15.15 Aqua Aerobics
16.00 Spinning
16.00 Stretch & Relax
16.00 Just Dance
16.00 Boot-Camp for Fun
17.05 Funclass - Farewell workout All instructors
19.30 Avslutningsmiddag - samling vid poolbar
22.30 Avslutningsparty

Dag 8 - Hemresedag

08.30 Frukost
10.00 Avresa från hotell
ca 12.15 Avresa Fuerteventura
ca 19.10 Landar i Sverige

Med reservation för ev. ändringar



FunClass teamteach



Spinning utomhus



Grupptäning nära havet



QiGong på stranden när solen går upp



Gemensam middag



Nya vänner!



Föreläsning vid poolen



Party!



Fantastisk mat!

Välkommen till årets träningsupplevelse!

 **FORMAKROPPEN**
Kraft & Kunskap till en bättre livsstil

