



# PLAYITAS SPORT RESORT PÅ VÄTTERNRUNDAN

**Playitas Warm Up Area** – Kom förbi vår utställaryta och värm upp med spinning eller någon av våra många andra klasser. Cyklarna finns tillgängliga under hela dagen, dock ej då spinning och maxpulstest står på schemat. Besök vår monter där du kan delta i rolig gruppträning, boka, ställa frågor om våra träningsresor (t ex Vätternrundans cykelvecka i november på Playitas, Fuerteventura) eller bara mingla. Alla klasser är ca 20 minuter långa och gratis att delta i. Notera att all träning sker på egen risk.

**Varmt välkomna till Apollo & Playitas monter.**

**play  
itas**  
*Free your mind*



## PROGRAM 17-18 JUNI

| Fredag 17 juni |   | Lördag 18 juni |  |
|----------------|---|----------------|--|
| 10.00          | Core med ball                           | 05.00          | Solhälsning med Playitas (Sun salutation)      |
| 10.30          | Gympa                                   | 05.30          | Qi Gong  |
| 11.00          | Spinning                                | 06.00          | Yoga   |
| 11.30          | Functional Training                     | 06.30          | Morgonjogg                                     |
| 12.00          | Yoga - (lunchyoga)                      | 06.30          | Qi Gong  |
|                | Workshop - Pulsbaserad träning          | 07.00          | Yoga   |
| 12.30          | Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan) | 07.30          | Core med ball                                  |
| 13.00          | Bootcamp                                | 08.00          | Zumba/Latin Move                               |
| 13.30          | Zumba/Latin Move                        | 08.30          | Spinning                                       |
| 14.00          | Gympa                                   | 09.00          | Workshop - Forma-Kroppen                       |
| 14.30          | Pilates                                 | 09.30          | Gympa  |
| 15.00          | Core med ball                           | 10.00          | Zumba/Latin Move                               |
|                | Workshop - Pulsbaserad träning          | 10.30          | Core   |
| 15.30          | Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan) |                | Workshop - Pulsbaserad träning                 |
| 16.00          | Duathlon (obl. anmälan 30 min innan)    | 11.00          | Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan)        |
| 16.30          | Functional & Athletic                   | 11.30          | Core med ball                                  |
| 17.00          | Workshop - ViktVecka/FormaKroppen       | 12.00          | Bootcamp                                       |
|                |   | 12.30          | Workshop - Corestabilitet                      |
| 17.30          | Dance Aerobics                          | 13.00          | Dance Aerobics                                 |
| 18.00          | Core                                    | 13.30          | Duathlon (obl. Anmälan 30 min innan)           |
| 18.30          | Gympa                                   | 14.00          | Spinning                                       |
| 19.00          | Zumba/Latin Move                        | 14.30          | Functional & Athletic                          |
| 19.30          | Bootcamp                                | 15.00          | Core   |
| 20.00          | Core med ball                           | 15.30          | Gympa  |
| 20.30          | Spinning                                | 16.00          | Stretch  |
| 20.30          | Zumba Marathon 20.30-22.00              | 16.30          | Core med ball                                  |
| 22.00 >        | Sportparty feat.dancing DJ's            | 16.30          | Världsrekordförsök i antal danser på 2 minuter |
|                |   | 17.00          | Salsa  |
|                |   | 17.30          | Workshop - Pulsbaserad träning                 |
|                |   | 18.00          | Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan)        |
|                |   | 18.30          | Spinning                                       |
|                |   | 19.00          | Zumba/Latin Move                               |
|                |   | 19.30 >        | Sportparty feat.dancing DJ's                   |