

	MiniVättern Fredag 10 juni	Tjejevättern Lördag 11 juni	Halvvättern Söndag 12 juni	Vätternrundan Fredag 17 juni	Vätternrundan Lördag 18 juni
05.00					Solhälsning med Playitas (Sun salutation)
05.30					Qi Gong
06.00		Solhälsning med Playitas (Sun salutation)	Solhälsning med Playitas (Sun salutation)		Yoga
06.30		Qi Gong	Qi Gong		Morgonjogg
06.30			Morgonjogg		Qi Gong
07.00		Yoga	Yoga		Yoga
07.30		Core med boll	Core med boll		Core med boll
08.00		Functional & Athletic	Afro		Zumba/Latin Move
08.30		Zumba/Latin Move	Zumba/Latin Move		Spinning
09.00		Spinning	Spinning		Workshop - Forma-Kroppen
09.30		Core	Workshop - Aktiv semester		Gympa
10.00		Gympa	Gympa	Core med boll	Zumba/Latin Move
10.30		Core med boll	Core	Gympa	Core
		Workshop - Pulsbaserad träning	Workshop - Pulsbaserad träning		Workshop - Pulsbaserad träning
11.00		Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan)	Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan)	Spinning	Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan)
11.30		Zumba/Latin Move	Core med boll	Functional Training	Core med boll
12.00		Stretch	Stretch	Yoga - (lunchyoga)	Bootcamp
				Workshop - Pulsbaserad träning	
12.30		Dance Aerobics	Dance Aerobics	Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan)	Workshop - Corestabilitet
13.00		Workshop - Corestabilitet	Workshop - FormaKroppen	Bootcamp	Dance Aerobics
13.30		Bootcamp	Bootcamp	Zumba/Latin Move	Duathlon (obl. Anmälan 30 min innan)
14.00		Gympa	Gympa	Gympa	Spinning
14.30		Spinning	Spinning	Pilates	Functional & Athletic
15.00	Kids Sports Academy	Core	Core	Core med boll	Core
		Workshop - Pulsbaserad träning	Workshop - Pulsbaserad träning	Workshop - Pulsbaserad träning	
15.30	Kids Sports Academy	Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan)	Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan)	Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan)	Gympa
16.00	Kids Sports Academy	Salsa	Duathlon (obl. Anmälan 30 min innan)	Duathlon (obl. anmälan 30 min innan)	Stretch
16.30	Kids Sports Academy	Core med boll	Core med boll	Functional & Athletic	Core med boll
17.00	Kids Sports Academy	Zumba/Latin Move	Zumba/Latin Move	Workshop - ViktVecka/FormaKroppen	Världsrekordförsök i antal danser på 2 minuter
17.30	Kids Sports Academy	Pilates	Pilates	Dance Aerobics	Salsa
					Workshop - Pulsbaserad träning
18.00	Kids Sports Academy	Strip chair Aerobics	Bollywood Aerobics	Core	Maxpulstest (obl. anmälan 30 min innan)
18.30	Kids Sports Academy	Yoga	Stretch	Gympa	Spinning
19.00	Kids Sports Academy	Bollywood Aerobics		Zumba/Latin Move	Zumba/Latin Move
19.30	Kids Sports Academy	Stretch		Bootcamp	Sportparty feat.dancing DJ's 19.30 <
20.00		Sportparty feat.dancing DJ's 20.00<		Core med boll	
20.30				Spinning	
20.30					
21.00				Zumba Marathon 20.30-22.00	
21.30					
22.00<				Sportparty feat.dancing DJ's	

Playitas Warm Up Area - Kom förbi vår utställaryta och värm upp på våra spinningcyklar inför loppet. Cyklarna finns tillgängliga under hela dagen, dock ej då spinning och maxpulstest står på schemat  
**GRATIS DELTAGANDE** - Alla klasser är gratis att delta i. Notera att all träning sker på egen risk. Varje klass är ca 20 minuter  
**UPPVÄRMNING** på stora scen 11-12/6 från 07.30

I vår monter är det fritt fram att boka, ställa frågor eller bara komma förbi och mingla och snacka träning och träningsresor. Varmt välkomna till Playitas monter!

**TÄVLING** - kom till vår monter och var med och tävla om en resa till Playitas.