

**Power walk** - fettförbränningspass rask promenad  
**Yoga** - Fysisk / Poweryoga, Yoga, fokus på närvaro / rörlighet och andning. Meditation ingår  
**Core** - Mage, rygg, bälstabilitet  
**Vattengympa** - Kondition / styrka i bassäng utomhus separat program som vi får på hotellet  
**Gympa** - Schlagerympa  
**Qigong** - Mjuk kinesisk hälsogymnastik  
**Spinning** - Konditionsträning på cykel i grupp  
**Crossfit** - Ett tufft cirkel och konditionspass med stepbräda och styrkematerial  
**Bodypump** - Stryketräning i grupp  
**Pilates** - Bälstabilitetsträning  
**Zumba fitness** - Inspirerat aerobicpass med latino steg  
**Step** - Konditionsträning på bräda

Hjärtligt välkomna

Wellnessresa 2012, 19-26 maj

**niana**  
 Friskvård på Jobbet

 Niana AB  
 Jon Stenbeckstorg 12  
 164 26 Kista

 Mobil: 070-7736254  
 epost: anna@niana.se  
 www.niana.se

# MALLORCA

Lördag 19/5	Söndag 20/5	Måndag 21/5	Tisdag 22/5	Onsdag 23/5	Torsdag 24/5	Fredag 25/5	Lördag 26/5
<b>Incheckning</b> <b>Stockholm Arlanda</b> <b>Senast 5.45</b>  Från Arlanda terminal 5 Avresa 19 maj kl 7.30 DK 125 E 333 Thomas Cook Anländer Palma kl 11.00  <b>Malmö Airport</b> <b>Senast 6.50</b>  Från Malmö Airport Avresa 19 maj kl 7.50 DK 355EA321 Thomas Cook Anländer Palma kl 10.45  Max bagagevikt 30 kg varav max 5 kg handbagage  Alla aktiviteter utförs på eget ansvar	7.30 - 8.30 Promenad med guidning Cala Bona	7.30 - 8.30 Löparföreläsning Hanna Öhman	7.30 - 8.30 Powerwalk/ Löpning	7.30 - 8.30 Powerwalk/ Löpning	7.30 - 8.30 Powerwalk/ Löpning	7.30 - 8.30 Powerwalk/ Löpning	Frukost innan avgång
	8.00 - 10.00 Frukost	8.00 - 10.00 Frukost	7.45 - 8.30 Crossfit	07.30 - 08.30 Bodypump	8.00 - 10.00 Frukost	8.00 - 10.00 Frukost	8.00 - 10.00 Frukost
	8.30 - 9.00 Qigong	8.30-9.15 Pilates	8.00 - 10.00 Frukost	8.30 - 9.00 Qigong	8.30 - 9.00 Qigong	9.30 - 10.00 Core utomhus	8.30 - 9.00 Qigong
	10.30 - 11.00 Core utomhus	10.30 - 11.00 Core utomhus	8.30 - 9.00 Qigong	8.30 - 9.15 Pilates	10.30 - 11.00 Core utomhus	11.30 - 12.00 Vattenpass vid hotellet	8.30 - 9.15 Pilates
	11.30 - 12.00 Vattenpass vid hotellet	11.30 - 12.00 Vattenpass vid hotellet	10.30 - 11.00 Core utomhus	11.30 - 12.00 Vattenpass vid hotellet	11.30 - 12.00 Vattenpass vid hotellet	18.00 - 18.45 Zumba fitness	10.30 - 11.00 Final med "Niana team"
	15.00 - 15.45 Gympa utomhus	17.00 - 17.45 Step kondition	11.15 - 12.00 Zumba fitness	16.00 - 16.50 Spinning	17.00 - 17.45 Mindfulrelax/Meditation	Din egen dag Välj SPA Palma eller bara lugn och ro. tillkommer kostnad på turena	11.30 - 12.00 Vattenpass vid hotellet
	17.00 - 18.00 Niana info och Kick-off pass ute i trädgården <b>Niana Team</b>	17.00 - 17.45 Yoga i salen	16.00 - 17.00 Spinning	15.30 - 16.30 Bodypump	17.00 - 17.45 Step kondition		20.00 Fördrink hotellet
19.30 Middag Hotellet	konferanssalen 18.30 - 19.30 Föreläsning Motivation till en hälsosam livsstil Anna H	konferanssalen 18.30 - 19.45 Gästföreläsning Peak modellen med Steve Turner	16.30 - 17.30 Yoga i salen	konferanssalen 18.30 - 19.30 Föreläsning Kost, träning & motivation Carina H & Hanna Ö		20.30 Avslutningsmiddag Sa Punta	
			konferanssalen 18.30 - 19.45 Gästföreläsning Peak modellen med Steve Turner				

**Samling hemresa**  
 kl 9.00

**Stockholm**

 Till Arlanda terminal 5  
 Avresa Palma 26 maj klockan  
 12.30  
 DK 126 E A333 Thomas Cook  
 Anländer Arlanda kl 16.00

**Malmö**

 Till Malmö Airport  
 Avresa Palma 26 maj kl 12.05  
 DK 356 E A321 Thomas Cook  
 Anländer Malmö Airport  
 kl 15.00

**ZUMBA**  
 FITNESS

**Kom ihåg att boka din plats till din egen dag. Boka din plats på listan i receptionen**

Alla pass utövas på eget ansvar.

Schema gäller med reservation för ändringar

Massagebehandlingar, cykelturer och cyklar bokas på Mallorca.

Turena / behandlingarna finns uppsatta på vår anslagstavla på hotellet.