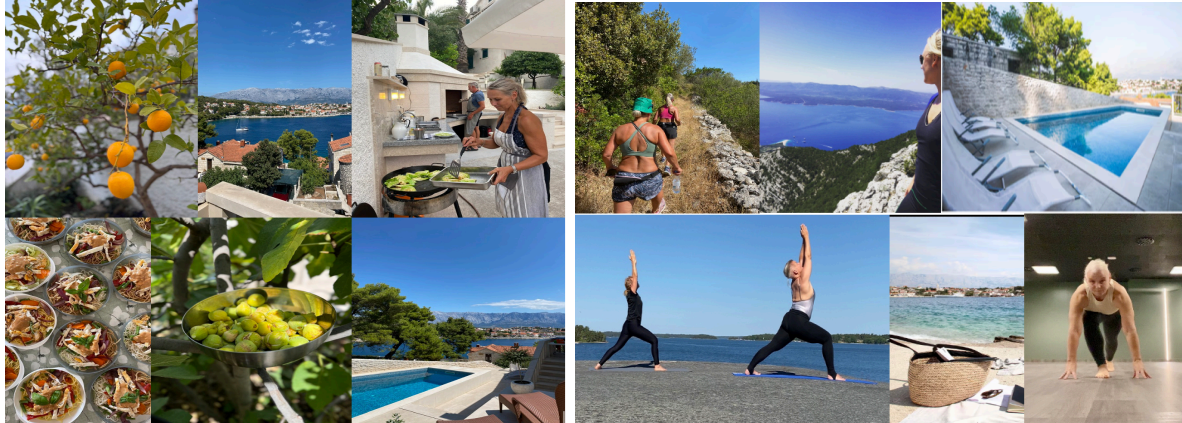


Preliminärt program



Lördag:

19.00 Välkomstmiddag och presentation

Söndag:

08.00 Pilates hiit på trädäcket med havsutsikt

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Vandring upp till utsiktsplatsen och vy över havet

17.00 Vinyasa Yoga på trädäcket

19.00 Middag på uteplatsen

Måndag:

08.00 Power pilates

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Gemensam SUP-tur i den lilla viken, för de som vill

17.00 Aroma relax yoga

Egen middag

Tisdag:

08.00 Hög intensiv intervallträning

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Längre vandring till den lilla hamnstaden Sumartin och upp i bergen.

17.00 Deep rest yoga

19.00 Middag på uteplatsen

Onsdag:

08.00 Tabata

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Jogga/vandring.

17.00 Hatha yoga

Egen middag

Torsdag:

08.00 Yin yoga

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Jogg/vandring

17.00 Rythm & Soul Pilates

19.00 Grillmiddag med vin från en lokal vinbonde, grillspett av olika slag, röror och såser

Fredag:

08.00 Restorative Yoga

09.00 Frukosten står uppdukad

11.00 Jogg/vandring

17.00 Klassisk pilates

19.00 Pizzamiddag för de som vill

Lördag:

07.00 Frukost. (Utcheckning och hemresa.)

Mattor finns till alla.

Exempel på frukost: yogagröt med rostade nötter och mandlar, yoghurt, granola, hembakat bröd, ost, grönsaker, fröknäcke, kaffe, te...

Exempel på middag: Krämig tomatrisotto, hembakt bröd, röror, sallad, dressing. Rostad sötpotatis med fetaost och spenat.

Pris: 10 500 kronor

Anmälningsavgift: 3 000 kr

Vad som ingår: Boende i lägenhet/dubbelrum lördag–lördag, transfer från hamnen i Supetar till huset, alla frukostar, fyra middagar varav en grillmiddag med vin, alla träningspass, alla vandringar, gemensam tur på Stand Up Padelboard (om man vill), lån av cyklar, lån av mattor, tillgång till pool och utedusch.

Det kommer att finnas mycket tid mellan aktiviteterna till att bada, vandra in till den lilla hamnstaden Sumartin eller ta en cykeltur. Och självklart är alla aktiviteter frivilliga, så om man vill ta sovmorgon gör man det, eller om man hellre sitter under ett olivträd och njuter av stillheten än att jogga upp till utsiktsplatsen.



Varmt välkomna till magiska Brac, vi längtar! Anna & Maria