



*Sturebadet Hagas
Bootcamp helg 7-8 maj 2011*

STUREBADET
HAGA

Frösundaviks Allé 15, 169 70 Solna, tel. 08 444 95 80
www.sturebadethaga.se



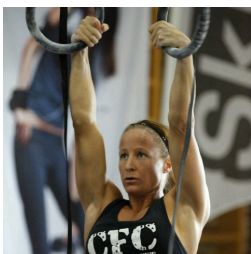
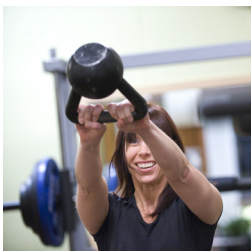
STUREBADET
HAGA

STUREBADET HAGAS BOOTCAMP HELG

Helgen den 7-8 maj har du möjlighet att träna allt ifrån tuffa bootcamp klasser, starkemansträning, CrossFit, TRX till löpning under bar himmel i Hagaparkens skog och mark. Vi bjuder även på en Föreläsning om CrossFit med Mads Jacobsen.

Reeboks skandinaviska CrossFit atlet team finns på plats under helgen. Vi avslutar helgen med en skön Yoga klass.

Varmt välkommen!



Schema för helgen:

Lördag:

Kl 08.00 -09.00 – Inskrivning

Kl 09.00 -10.00 – Bootcamp

Kl 10.30 -11.30 – Starkemansträning

Kl 10.30 -11.30 – Löpning

Kl 12.00 -13.00 – Lunch

Kl 14.30 -15.30 – CrossFit

Kl 14.30 -15.30 – TRX/Kettlebell

Kl 16.00 -17.00 – Bootcamp

Kl 12.30 -14.30 – Prova på

Kajak i Brunnsviken, Mountainbike, CrossFit

Söndag

Kl 09.00 -10.30 – Föreläsning CrossFit, Mads Jacobsen

Kl 11.00 -12.00 – Bootcamp

Kl 12.00 -13.00 – Lunch

Kl 14.00 -15.00 – CrossFit

Kl 15.30 -17.00 – Yoga/mindful relax

Anmälan

Pris: 1495 kr för hela helgen (medlemspris 1295 kr)

Anmälan görs på e-post; jenny.jacobsen@sturebadet.se

Betalning sker mot faktura.

I priset ingår inträde till Spa och goodiebag. Lunch finns att köpa i Sturebadet Hagas reception. Där kan ni även handla smoothies, proteindrinkar, bars och kaffe.

Önskas logi under helgen rekommenderar vi Radisson Blu Royal Park Hotel.

Pris: 990 kr för ett dubbelrum/natt.

Klassbeskrivningar Bootcamp

TRX/Kettlebell

Effektiv träning där vi jobbar med TRX band och Kettlebell, ett unikt träningsredskap som hjälper dig att bli stark smidig och få kondition på samma gång.

Bootcamp

Kondition och styrka. Vi springer, hoppar, klättrar och gör kroppsviktsövningar. Vi använder oss av skog och mark och det Haga parken erbjuder.

Löpning

På detta pass kan du lära dig löptekniker både på långa distanser och korta.

Konditionsträning i Hagaparken.

Starkemansträning

Här kan du testa på pass där styrka krävs. Lyfta stenar och traktordäck är några av övningarna.

CrossFit

CrossFit ett styrke och konditionsprogram byggt på ständigt varierade funktionella rörelser utförda under hög intensitet.

Yoga

Yoga är en perfekt form av övningar som ger ökad balans, styrka, rörlighet, smidighet, bättre koordination och en snyggare hållning. Regelbunden träning kommer successivt stärka din kropp.

Mindful Relax

En lugn och skön aktivitet där ni guidas genom en avslappning. Rummet är fyllt med levande ljus och doften av lavendel ger ökat välbefinnande till kropp och själ.

Schemat gäller med reservation för ändringar. Det är begränsat antal platser och alla klasser måste bokas.