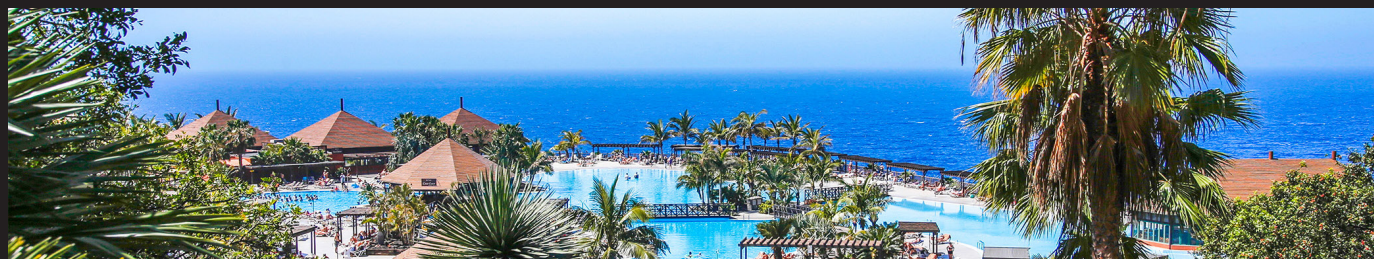


Fox at the Beach



**La Palma,
21-28
november
2018**

DAG 1	TID	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7	DAG 8
Tid	Aktivitet	Tid	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet
09.05	Avresa från Arlanda	07.45 - 08.15	God morgon! Stretch/rörelse (NL)	God morgon! Yoga Flow (BMO)	God morgon! MediCore (NL)	God morgon! Yoga Flow (BMO)	God morgon! Core (NL)	God morgon!
10.50	Avresa från Landvetter	08.15 - 09.30	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
15.15	Ankommer LaPalma	09.45 - 10.45	Lyssna på din förare/följare (NL+MD)	Intensitet (MP+MW)	Ombyta roller (NL+MD, MW+SB)	Biomekanik/rotation i dansen (NL)	Musikteori (MW)	prel. Ca 13.00
		11.00 - 11.50	Föra/följa (MW+SB)	Intensitet (MP+MW)	Ombyta roller (NL+MD, MW+SB)	Tyngdflyttning (NL+BMO)	Musik, flow & rytm (BMO)	Bussresa till flygplats
		12.00 - 15.00	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	16.10
19.00 ca	Middag	15.00 - 15.30	Fotskola (PT)	Föreläsning Medicinsk bålträning (NL)	TangoFox (BMO+EB)	MediCore (bålträning) (NL) eller Löpning (PT)	Dips and trix (BMO)	Avg. mot Arlanda/Landvetter
		15.30 - 15.50	Fotträning (PT)	MediCore (bålträning) (NL)	TangoFox (BMO+EB)	Fox at the Beach	Dips and trix (BMO)	
		16.00 - 16.45	Rotationer (BMO+EB)	Hållning (NL+BMO)	MediCore (bålträning) (NL) eller Löpning (PT)	Fox at the Beach	18.00 - 00.00 M&M med middagspaus	22.35
	Workshop & Dans	17.00 - 17.30	Stretch (BMO)	Stretch (NL)	Stretch (BMO)	Fox at the Beach	Yoga (BMO)	Ank. Landvetter
	Måltid	18.30 - 20.00	Middag	Middag	Middag		Stretch (NL)	00.40
	Socialdans	20.00 - 22.00	Socialdans	Socialdans	Socialdans		Middag	Ank. Arlanda
	Stretch						Socialdans	
	Träning							

OBS! Schemat är preliminärt och kan komma att ändras vid behov av arrangören



Nick
Ländqvist (NL)



Britt-Marie
Olsson (BM)



Michelle
Dandeneil (MD)



Mats
Platte (MP)



Micke
Widén (MW)



Susanne
Bergholm (SB)



Emil
Björnestedt (EB)



Pierre
Tinderfjäll (PT)

ANVÄND GÄRNA VÅRA HASHTAGGAR!

#foxatthebeach2018

#m&mfoxnightlapalma2018

#trainingweeks

MICHELLE
DANDENEIL

THE
FUTUREBOOK

M&M
FOXNIGHT

Solresor
-UPPLEV VÄRMEN



TRAININGWEEKS

facebook.com/trainingweeks.se/
instagram.com/trainingweeks.se/

Trainingweeks.se
+ 46 (0)70-407 01 22
info@trainingweeks.se