

## VECKOPROGRAM FÖR KROATIEN (preliminärt)

- **Gruppaktivitet deltagare middag så delas alla in i matlag som får en kväll var att laga en smaskig middag tillsammans åt resten av gänget!**

### LÖRDAG 21/9:

Ankomst Split förmiddag. Ca 1,5 timme bilhämtning och transfer till Zadar

Lunch och inhandling på vägen,

Kl 16.00 Ankomst huset Tinj ca

Kl 17.00 Genomgång och presentation av veckan samt deltagare

Kl 17.45 Afrodans & Lymfflow yoga kombo 60 min - Eva

Kl 19.30 Välkomstdrink & middag i huset

### SÖNDAG 22/9:

Kl 08.00 Virvayoga 60 min - Annika

Kl 09.00 Frukost

Kl 10.15 Lymfsystem Workshop med egenvård 60 min – Eva

Kl 11.30 Dynamisk rörlighet/Styrka 45 min – Eva

Kl 12.30 Lunch i huset

Kl 16.45 Yinyoga 75 min – Annika

Kl 19.30 Middag i huset – Gruppaktivitet deltagare (18.30)

### MÅNDAG 23/9:

Kl 08.00 Yogalates 60 min – Eva

Kl 09.00 Frukost

Kl 10.15 Kost föreläsning 60 min – Annika

Kl 11.30 Danceboxing 45 minuter– Eva

Kl 12.30 Lunch i huset

Fri tid resten av dagen. Valfri aktivitet: Besök på lokal vingård eller annan utflykt i grupp

Kl 18.30 Avfärd restaurangbesök

### TISDAG 24/9:

Kl 08.00 Virvayoga 60 minuter – Annika

Kl 09.00 Frukost

Kl 10.15 Postural yoga Workshop/pass 60 minuter – Eva

Kl 11.30 Bootypass 30 minuter & egenmassage – Eva

Kl 12.30 Lunch i huset

Kl 16.30 Yinyoga bollar Workshop 90 minuter– Annika

Kl 19.30 Middag i huset – Gruppaktivitet deltagare (kl 18.30)

### ONSDAG 25/9:

Kl 09.00 Sovmorgon med frukost

KL 10.30 Valfri utflykt Krik nationalpark med vattenfall med restaurangbesök lunch

Eller fri tid under dagen till sen eftermiddag

Kl 16.45 Afrodans + Lymfflow yogapass 75 minuter - Eva

Kl 19.30 Middag i huset – Gruppaktivitet deltagare (kl 18.30)

**TORSDAG 26/9:**

Kl 08.00 Yogalates 60 minuter – Eva  
Kl 09.00 Frukost med fri tid  
Kl 11.00 Virvayoga Workshop/pass 90 minuter - Annika  
KL 12.30 Lunch i huset  
Kl 15.45 Dynamisk rörlighet/styrka 45 minuter - Eva  
Kl 16.45 Yin yoga bollar 75 minuter - Annika  
Kl 19.30 Middag i huset – Gruppaktivitet deltagare (kl 18.30)

**FREDAG 27/9:**

Kl 08.00 Lymfflow yoga 60 minuter– Eva  
Kl 09.00 Frukost med fri tid  
Kl 11.30 Danceboxing 45 minuter - Eva  
Kl 12.30 Lunch i huset  
Kl 16.00 Virvayoga/Yinyoga kombo 75 minuter– Annika  
Kl 18.30 Avfärd avslutningsmiddag restaurang

**LÖRDAG 28/9:**

Avfärd för förmiddags resenärer 07.00 från hus  
Avfärd för kvälls resenärer kl 10.00 från hus