



Sjeshelg

10-12/10

Samlas kompisgänget för en rolig och inspirerande helg på Storhogna Högfjällshotell & Spa! Njut av god mat och dryck, spaliv, underhållning, föreläsningar samt varierande träningspass.

Helgens tema; Utmana dina gränser

- **Mässa lördag 11.00-17.00** – Kläder, inredning, glasögon m.m.
- **Träning** – Zumba Gold, Zumba fitness, Crosstraining, AfroDance, Bollywood, Yoga, ChiBall, Boot camp, Qi gong

Föreläsningar;

- **Mental träning, utmana dina inre gränser** – Anna-Karin Gunnarsson
- **Skadefri, hur tränar du bäst för att slippa skador** – Evelina Carnebo
- **Du kan mer än du tror, flytta fram dina gränser** – Lena Gavelin

Massage • God mat • Vinprovning • Underhållning

.....
Detaljerat program kommer, se vår hemsida och affischer. Gilla oss på Facebook.



**Spansk tapas
& skaldjursbuffé**
 och underhållning

249:-

Lördag 11/10. Förbokas
 på tel 0682-41 30 30

