



AKTIVT RETREAT 7-8 SEPTEMBER 2024 MED COMBO TRAINING AND WELLNESS PÅ ÅKULLA OUTDOOR RESORT

SCHEMA FÖR HELGEN!

LÖRDAG:

KL 9:00 SAMLING MED VÄLKOMSTFIKA.

(KAFFE/TE / RAWFOOBBOLL / FRUKT)

KL 10:00 VANDRING I ÅKULLA BOKSKOGAR MED MEDHAVD MATSÄCK

KL 15:00 INCHECKNING

KL 16:00-17:00 VEDELDA BASTU

KL 15:30-19:30 DIN FÖRVALDA BEHANDLING

KL 20:00 TRERÄTTERS-MIDDAG

SÖNDAG:

KL 8:00-8:45 STATIONSTRÄNING UTOMHUS

KL 9:00-10:00 FRUKOSTBUFFÉ

KL 10:30-12:30 TRÄNINGSAKTIVITET RUNT OM I NÄROMRÅDET

TACK FÖR DENNA GÅNG!

- Del i dubbelrum
- Välkomstfika
- Matsäck till vandringen
- Tre-rätters middag
- Frukostbuffe
- 20 min behandling - regndroppsterapi eller massage
- Tillgång till vedeldad bastu
- Träningspassen och aktiviteter
- Vandring i grupp

**FÖR
2790KR/PP
INGÅR ALLT!**