



Program aktivitetshelg 08.- 10. september 2023, Beitostølen. Forbehold om endringer.

Deltakerne bor på Raddison Blu og Gjestegaarden. Registrering og tildeling av rom, gjøres i resepsjonen på hotellet.

Deltakerene tar med:

Pledd, gåstaver og termos for kaffe/te. De som har, tar med treningsmatte. Det er noen til utlån, men ikke mange nok.

Det blir egentid begge dager. Disse kan nyttes til avslapning, egenaktivitet eller en tur i butikker og serveringsteder på Beitostølen. Deltakerne kan benytte hotellets basseng, badstue og treningsrom uten tillegg i pris.

Fredag

Kl. 16.00-18.00 Ankomst. Kaffe og «biteti»
Kl. 18.00-19.00 Samling med gjennomgang aktiviteter og gruppeinndeling.
Kl. 19.30 Middag.
Sosialt samvær for å bli kjent utover kvelden.

Lørdag

Kl. 07.00–11.00 Frokost. Alle smører egen niste.
Kl. 08.30–09.15 Gruppetrening Yoga **Gruppe 1**
Kl. 09.15–10.00 Gruppetrening Yoga **Gruppe 2**
Kl. 10.15–11.00 Gruppetrening Yoga **Gruppe 3**
Kl. 08.00–11.00 Egentid for de som ikke er i gruppe-trening, inkludert inntak av niste.
Kl. 11.00–12.00 Gåtur/stavgang til Helsesportsenteret
Gruppe 1
Kl. 12.00-12.45 Bassentrening **Gruppe 1**
Kl. 12.00–13.00 Gåtur/stavgang til Helsesportsenteret
Gruppe 2
Kl. 13.00-13.45 Bassentrening Helsesportsenteret
Gruppe 2
Kl. 14.30–15.30 **Lunsj på hotellet**
Kl. 15.30 -16.45 Historisk vandring eller kort og enklere tur for de som ønsker.
Kl. 16.45–18.15 Foredrag: Hva kan vi selv gjøre for å styrke egen helse og velvære? v/Ivana Hollan
Kl. 19.30 **Middag på hotellet**

Søndag

Kl. 07.00–11.00 Frokost
Kl. 11.00–12.00 Gåtur/stavgang til Helsesportsenteret **gruppe 2**
Kl 11.00-11.30 Gåtur for de som ikke er i basseng
Kl 12.00– 12.45 Varmtvannstrening gruppe 2
Kl. 12.00–12.45 Gåtur/stavgang til Helsesportsenteret **gruppe 1**
Kl. 12.45-13.30 Varmtvannstrening **gruppe 1**
Kl. 13.30-14.00 Gåtur for de som ikke er i basseng.
Kl. 14.15 Lunsj på hotellet
Takk for din deltakelse og vel hjem!

Instruktør trening i basseng:

Tone Lill Hilmen

Instruktør trening i sal:

Linda Therese Wickstrøm

Instruktør ute:

Berit Nybakk