

Pris: 1 900 kr (utan boende 1 500 kr)

Betalning senast 30 juli till bg 673-3760

Allt detta ingår: Del av fyrbäddsstuga en natt, två frukostar, en trerätters middag, två lunch, två eftermiddagsfika, frukt o tilltugg, tre träningspass om dagen och chokladprovning.

Ta med badkläder, träningskläder, sänglinne, handduk.

För mer information om den fina campingen gå in på www.ragnerudssjonscamping.se

Anmälan, information och bokning av aktiviteter görs på telefon 0528/40933 eller 070 7395854 till Marie-Louise Larsson senast den 30 juli. (Anmälan är bindande)
Uppge även specialkost.
Eller på mail: actuspedagogik@gmail.com
Arrangör: Högsätters kanotklubb

VÄLKOMNA TILL HÄRLIGA HÖGSÄTER!!

”Trainingcamp”

Högsäter, Dalsland

27-28 augusti-11



Alla tjejer,
gamla som unga är välkomna till
Ragnerudssjöns camping på ”Trainingcamp”
Vi motionerar, äter o dricker gott och njuter av tillvaron.

Lördag 27 augusti

09.00 Vi hälsar er välkomna, information och incheckning.

09.30 Frukost

11.00 Yoga / Jympapass bas

12.30 Lunch

13.30 Jympapass medel/Jogging

14.30 Eftermiddagsfika

16.00 Eftermiddagspass Löpning/stavgång

18.30 Middag

20.00 Chokladprovning :

En duktig kännare på området tar oss med
i chokladens underbara värld och vi
får prova 13 olika sorter.

För den som vill dricka passande vin till finns det att köpa.



Alla pass och lektioner leds av utbildade instruktörer.

Söndag 28 augusti

08.00 Morgonpass Löppass/Stavgång

09.00 Frukost

11.00 Core pass/jympa/löpning

12.30 Lunch

13.30 Fria aktiviteter eller förbokade aktiviteter

14.30 Eftermiddagsfika

16.00 Löpning/crosstraining/promenad

17.30 Avslutning (ev med bildvisning från dagarna)

Mellan 10-16 lördag o söndag kan du boka in några av dessa aktiviteter. OBS Extra kostnad tillkommer!

- Mindfulness , 1 tim 300 kr
- Kajaklektion ,1 tim 300 kr,
- Reikihealing , 1tim 300 kr
- Bergsklättring , lördag 13.30-17.00, 600kr
- Klassisk massage ,Helkropp 1 tim 550kr, halvkropp 30 min 300 kr
- Zonterapi , 1 tim 300 kr
- Energimagnetmassage, 25 min, 250 kr.

Fria aktiviteter t.ex sol o bad, promenader i de vackra omgivningarna, vattenskidor, paddla kanot/trampbåt eller skönhetsbehandlingar med Aloe vera produkter.