



VELKOMMEN TIL HØSTENS TRENINGSHELG PÅ RØMSKOG SPA & RESORT 25. - 27. oktober 2019.

For 8'ende gang arrangerer Health Angels treningshelg på Rømskog. Denne gangen stiller vi med 6 dyktige instruktører; Karin, Helene, June og Tone fra Health Angels. I tillegg kommer vår svenske treningsvenn, Joachim Kauppi. Fra Vinderen Dansestudio stiller, "sjefen", danser og pedagog Giske Espeland.

Vi tilbyr en fullspekket timeplan inneholdende Dansemix, MorgenYoga, Pilates, Styrke-/ Kondisjon- og Sirkeltrening, Stretching, Sevje og JassDans. I tillegg vil vi i år tilby Junes 30 min. "Vannsprell" i bassenget. June er forøvrig en meget erfaren dame, også i det våte element, med sine 10 NM gull i stuping.

Pris kr 2950,- pr. person i dobbeltrom. Enkeltromstillegg kr 300,- pr. døgn. I prisen er flg. inkludert: 3 retters middag både fredag og lørdag, frokost & lunch lørdag og søndag pluss alt av trening.

I tillegg foredrag lørdag v/Mona Hartmann Mastercoach & Ellen Mosleth PhD.
"Hvordan positiv livsførsel påvirker genuttrykket vårt."

PÅMELDING gjøres direkte til hotellet på tlf. 69002580 eller
pr. mail - booking@romskogspa.no

Vi håper å se deg på RØMSKOG. 🍁🍂
Dette blir garantert nok en fantastisk treningshelg!
Hilsen Health-Angels gjengen

Gå gjerne inn på våre hjemmesider og les mer: romskogspa.no & healthangels.no
Se videosnutt fra tidligere treningshelg (2016) - <https://vimeo.com/182900146>

Ønsker du ytterligere informasjon, ring Wenche på 91158252 eller send en mail til: post@healthangels.no.

Vedlagt: **PROGRAM**

PROGRAM "Høstens treningshelg" 25. - 27. oktober 2019

| | |
|--------------------|--|
| Fredag 25. oktober | |
| kl. 15.00 - | Innsjekking |
| kl. 18.00 - 19.00 | Giskes DANS |
| kl. 20.00 - | MIDDAG |
| Lørdag 26. oktober | |
| kl. 07.15 - | MORGENBAD, for de tøffe, i Vortungen |
| kl. 08.00 - 09.00 | Karins Morgen YOGA |
| kl. 08.00 - 10.30 | FROKOST |
| kl. 10.00 - 10.50 | Tones MIX & TRIX |
| kl. 11.00 - 11.50 | Helenes SEVJE |
| kl. 12.05 - 12.55 | Junes 30 MIN "VANNSPRELL" /alt. Tones STYRKETIME (50min) |
| kl. 13.00 - 14.30 | LUNSJ |
| kl. 14.30 - 15.20 | Junes PILATES |
| kl. 15.30 - 16.20 | Joachims STYRKESIRKEL/HINDERLØYPE /alt. GÅTUR m/Tone |
| kl. 16.30 - 18.00 | Giskes DANS & Tones 30 MIN UTTØYNING |
| kl. 18.00 - 18.55 | Nyyyyt & slapp av!!! |
| kl. 19.00 - 20.00 | FOREDRAG "Hvordan positiv livsførsel påvirker genuttrykket vårt." |
| kl. 20.00 - | MIDDAG |
| Søndag 27. oktober | |
| kl. 07.15 - | MORGENBAD, for de tøffe, i Vortungen |
| kl. 08.00 - 09.00 | Karins Morgen YOGA |
| kl. 08.00 - 10.30 | FROKOST |
| kl. 10.00 - 10.30 | Tones OPPVARMING |
| kl. 10.30 - 11.00 | Joakims STYRKESIRKEL |
| kl. 11.00 - 11.30 | Junes PILATES |
| kl. 11.30 - 12.00 | Helenes SEVJE |
| kl. 12.00 - 12.45 | Giskes DANS & Tones 15 MIN UTTØYNING |
| kl. 12.45 - 14.00 | UTSJEKING & LUNSJ |