



INTENSIV LÄGER I BÅSTAD

Den 2/6 - 4/6 kör crawlkurser.com intensivhelg
Då simmar vi, kör yogapass, och har lättare löppass på stranden.

Området

Bassängen och pensionatet ligger mitt i centrala Båstad. Själva simbassängen ligger 2 minuters gångväg från där vi bor och 100 meter från havet. Inramningen är perfekt för en kul och och givande träningshelg.

Fredagen den 2 juni

16.00 Frukterbricka Ankomst och incheckning
16.30 - 18.30 Simpass
19.00 Middag
21.00 Kvälls yoga

Lördagen den 3 juni

06:30 Frukterbricka och kaffe
07.00-09.00 Simpass
09.15 Frukost
11.00-12.00 Aktivitetspass ett
12.15 Lunch
13.30-14.30 Aktivitetspass två
15.00 Mellanmål
16.30-18.30 Simpass
19.00 Middag
21.00 Kvälls yoga

Söndagen den 4 juni

08.00 Frukost
09.00-11.00 Simpass
12.00 Lunch
13.00 Avslutning

Pris 2995 kr. Då ingår träningsavgift, banhyra, logi och mat.
Tränare på lägret blir Peter Ahlberg, Jessica Petersson och en överraskning.
Anmälan www.crawlkurser.com/shop

