

För dig som är
Stammis
på ICA



Välkommen till höstens ICA Mat- och Träningshelg!

Vår önskan är att denna helg ska blir en riktig höstboost där vi inspireras av varandra och fyller på minnesbanken med härliga upplevelser, vackra vyer och frisk fjällluft. Vi tar dig med på härliga vandringar i Åredalen, boostar kroppen med god mat, energifyllda träningspass och mjukar upp stela muskler med skön yoga.

Schema

Torsdag 14 sep

Från kl. 16.00 Incheckning.

17:00 Välkomstsmoothie & information om helgen (kom ombytt för träning)

17:30 Träningspass med Friskis (välj mellan utomhusträning och inomhuspass)

19:30 Gemensam middag i restaurang Eatery

Fredag 15 sep

07:30-10:00 Frukost i restaurang Eatery. Gör ditt lunchpaket och fyll upp med havd termos inför dagens fjälltur.

07:30 Lugn morgonträning eller yoga med Friskis (du väljer vilket pass du vill delta på)

09:30 Samling för dagens vandring. Vi utgår ifrån hotellet och delar upp oss i grupper efter nivå.

14:30 Mellis och föreläsning med ICA's dietister

16:00 Träningspass med Friskis (du väljer vilket pass du vill delta på)

17:00 Miniföreläsning om huden med Apotek Hjärtat och guidat kallbad i Åresjön eller egentid för bad och bastu mellan kl. 17.00-19.00

19:00 Gemensam middag i restaurang Eatery

Lördag 16 sep

07:30-10:00 Frukost i restaurang Eatery. Gör ditt lunchpaket och fyll upp medhavd termos inför dagens fjälltur.

07:30 Lugn morgonträning eller yoga med Friskis (du väljer vilket pass du vill delta på)

09:30 Samling för dagens vandring, vi tar buss från hotellet och delar in oss i grupper efter nivå

16.00 Mellis, mingel och genomgång av frågelådan tillsammans med Apotek Hjärtat och Ica's dietister

17:00 Egentid för bad & bastu

19:00 Gemensam middag i Restaurang Eatery

21:00 Godnatt-yoga med Friskis

Söndag 17 sep

07:30-10:00 Frukost i restaurang Eatery.

07:30 Lugn morgonträning eller Yoga med Friskis (du väljer vilket pass du vill delta på)

11:00 Utcheckning

Det stora badet med bastuvärlden Season Sauna har öppett kl 08.00-21.00 och gymmet 06.00-24.00. Schema för Friskis träningsklasser samt översikt över vandringsturerna publiceras 2 veckor innan eventet. Bokningen till dom olika vandringarna och träningspassen öppnar också 2 veckor innan eventet. Observera att ändring av vandringsturer kan förekomma beroende på väder och vind.

Packlista

Vi hoppas på bra väder såklart men som vanligt i fjällen så kan vädret skifta snabbt. Du bör därför ha med dig både förstärkningsplagg om det blir kallt/blåsigt samt vanliga träningskläder. Här är en lista på saker som kan vara bra att packa med.

- Vandringskängor/skor med bra fäste
- Vandringsbyxor/shorts
- Strumpor, gärna i ull och gärna flera par
- T-shirt/underställströja
- Mellanlager (gärna i dun eller ull)
- Skalljacka (skydd mot vind och reng)
- Skallbyxor (skydd mot vind och regn)
- Solglasögon
- Ryggsäck
- Vattenflaska
- Termos (finns även att köpa på plats på hotellet)
- Mössa eller buff
- Vantar
- Träningskläder och skor för inomhusbruk
- Yogamatta (finns också att låna på plats)
- Badkläder
- Kläder för kvällsbruk

Varmt välkommen till Åre!

Holiday Club Åre, Ica, Apotek Hjärtat. Ica Dietister, Friskis och Svettis

