Varmt välkommen

på Trafikverkets alldeles egna träningshelg 13-15 maj i samarbete med Fritidsföreningen

i Gävle

*I samarbete med Hotell Hedåsen & The box Sandviken*

Vi erbjuder en helg fullspäckad med träning, föreläsning, mat och härligt umgänge från endast **1 995 kr** (ordinarie pris 4 995 kr).

Mitt i skogen, i den syrerika Gästrikeluften hittar vi balansen mellan hög och vilsam puls. Denna helg, i hälsans tecken, är något alldeles extra oavsett om du vill komma igång med din träning eller redan tränar regelbundet. En helg som passar alla, helt enkelt!

Plats: **Hotell Hedåsen vid Storsjön i Sandviken**

Datum: **13-15 maj 2022**

Pris: Del i dubbelrum **1 995 kr/pers** (icke medlem 2 995 kr/pers)

Enkelrum 2 595 kr/pers (icke medlem 3 595 kr/pers)

*Om du vill åka med någon som inte är medlem hos oss går detta bra, då gäller priset inom parantes.*

Anmälan görs här: [fritidsforeningen.borlange@trafikverket.se](mailto:fritidsforeningen.borlange@trafikverket.se)

Sista anmälningsdag är 29 april. Anmälan är bindande

Obs att antalet platser är begränsat (10platser för Fritidsföreningen Borlänge). Vid fler anmälningar kommer lottning att ske.

För mer information om boendet på Hotell Hedåsen följ länk: <https://hotellhedasen.se/>

För mer information om The box Sandviken följ länk: <https://theboxsandviken.se/>



**Schema och tider**

**Fredag 13 maj**

16.00 Ankomst och incheckning

17.15 Information och upplägg om helgen

18.00 – 18.30 Hiit, tillsammans (utomhus)

19.30 2-rättersmiddag

**Lördag 14 maj**

07.15 Morgonpromenad 2,8 km

7.30 – 9.00 Frukost

10.00 – 10.50 Löpning / wod\*

11.00 – 11.50 Wod\* / löpning

12.30 – 13.30 Lunch

14.00 – 14.30 Workshop hälsa och mental träning

15.30 – 16.30 Team wod\* (träning i lag 2 och 2)

18.30 3-rättersmiddag

**Söndag 15 maj**

07.15 – 8.00 Morgon yoga

07.30 – 9.00 Frukost

10.00 – 11.00 Team wod\*

11.30 – 12.30 Lunch

\*= Wod står för ”workout of the day” och är funktionell träning tex med bollar, kettlebells, skivstång osv.

