



Må bra helg på Högbo bruk 22-23 april 2023

Varmt välkommen på en skön Må bra helg 😊

Ta chansen och fyll på med energi och glädje en helg i april med inspirerande MiMa Balans AB. Tillsammans hittar vi balansen mellan aktivitet, vila och god mat i härliga Högbo bruk.

För endast **1 795 kr** (ordinarie pris är från 3 983 kr) erbjuds du:

- träning utomhus med fokus på glädje, rörlighet och balans
- föreläsning om ändrade vanor
- logi i delat dubbelrum inkl. frukostbuffé (på Högbo brukshotell)
- lunchbuffé lördag och söndag (i Högbo brukshotells restaurang)
- 3-rättes middag lördag på (i Högbo brukshotells restaurang)

Enkelrumstillägg kostar 900 kr extra. Har du ingen att dela rum med, ange det i anmälan så löser vi det. Om du önskar ta med en vän som inte är medlem i fritidsföreningen går detta naturligtvis bra. Din vän betalar då 2 995 kr.

Anmälan görs senast **16 mars via formuläret**.

Antalet platser är begränsat, först till kvarn principen gäller. Anmälan är bindande. Vid för få deltagare kan helgen behöva ställas in.

För mer information om Högbo brukshotell följ länk: [Högbo Brukshotell](#)

För mer information om MiMa Balans AB följ länk: [MiMa Balans](#)





Upplägg och tider



Lördag 22 april

- 10.00 Samling utanför huvudentrén till Högbo brukshotell
Kom ombytt för utomhusträning
- 10.15 Träningsspass - ett allroundpass efter din egen nivå (utomhus)
- 12.00 - 14.00 Lunchbuffé i restaurangen
- 15.00 Föreläsning med tilltugg- om att ändra vanor (utomhus, ha kläder efter väder ☺)
- 17.00 Rörlighetspass - vi töjer, sträcker och mjukar upp kroppen (utomhus)
- 20.00 Högbo Brukshotells omtalade 3-rättersmiddag i restaurangen

Söndag 23 april

- 7.00 - 10.00 Frukostbuffé i restaurangen
- 10.30 Träningsspass - blandning av puls och balansövningar (utomhus)
- 12.00 Senast utcheckning är kl 12 men tillträde finns till Brukets bastu, dusch och omklädningsrum vid sportcentralen för de som önskar
- 12.00 - 14.00 Lunchbuffé i restaurangen

