

LIDO

CLUB & SPA

1/7– 1/9

MÅNDAG

07.30 – 08.30 Yoga Flow *Seaview*
08.30 – 09.30 Stretch & Balance *Fitness*

TISDAG

07.30 – 08.15 Yoga Flow *Seaview*
08.30 – 09.30 Yoga Mind *Fitness*

ONSDAG

08.00 – 09.00 Wake-up *Seaview*
18.00 – 19.00 Yoga Mind *Fitness*

TORSDAG

07.30 – 08.15 Yoga Mind *Seaview*
08.30 – 09.30 Yoga Flow *Fitness*

FREDAG

08.00 – 09.00 Yoga Slow-Mo *Seaview*

LÖRDAG

08.00 – 09.00 Qigong *Seaview*

SÖNDAG

08.00 – 09.00 Yoga Flow *Seaview*
10.00 – 11.00 Yoga Mind *Fitness*

Information

Boka ditt pass online, på plats i spareceptionen eller genom att maila traning@ysb.se. Som dagspagäst har ni tillgång till de träningspass som erbjuds under dagspaets aktuella tider. Pass utöver det kostar 120 kr per person.

Som hotellgäst har ni fri tillgång till alla pass under er vistelse.

På sommaren tränar vi gärna utomhus, på bryggan, (även om det är en tröja kallt – så kläder efter väder). Vid sämre väder hålls passen inomhus.

Varmt välkomna!