

SALT CREEK SPA

10/9 - 16/12

Måndag

8.00 - 9.00	Stretch & Balance	Seaview
9.00 - 10.00	Pilates Ball	Fitness
17.30 - 18.30	Yoga Flow	Fitness
18.30 - 19.30	WWMoves	Fitness
19.00 - 20.00	Hot Creek Yoga	Fitness
19.30 - 20.30	Stretch & Balance	Fitness

Tisdag

8.00 - 9.00	Yoga Breathe	Seaview
9.00 - 10.00	Yoga	Fitness
10.00 - 11.00	Pilates Matwork	Fitness
18.00 - 18.45	Yoga Flow	Fitness
19.00 - 20.00	Yin Yoga	Fitness
19.00 - 20.00	Hot Creek Yoga	Fitness

Onsdag

8.00 - 9.00	Yin Yang Yoga	Seaview
9.00 - 10.00	Yoga Mind	Fitness
10.00 - 11.00	Yoga	Fitness
17.00 - 18.00	Ball	Fitness
18.00 - 19.00	Yoga Flow	Fitness
19.00 - 20.00	Fire	Fitness

Torsdag

7.00 - 7.45	Wake up	Seaview
8.00 - 09.00	Fire Soft	Seaview
9.00 - 10.00	Pilates Ball	Fitness
10.00 - 11.00	Yoga	Fitness
17.00 - 18.00	Pilates Matwork	Fitness
18.00 - 19.00	Fire	Fitness
19.00 - 20.00	Yin Yoga	Fitness

Fredag

8.00 - 9.00	Yoga Breathe	Seaview
9.00 - 10.00	Yoga Strength	Fitness
17.00 - 18.00	Yoga Flow	Fitness

Lördag

8.30 - 9.30	Varierat	Fireview
16.00 - 17.00	Yoga Flow	Fitness

Söndag

8.30 - 9.30	Yoga	Fireview
16.00 - 17.00	Fire	Fitness

Information

Boka ditt pass online, på plats i spareceptionen eller maila traning@ysb.se. Som dagspagäst har ni tillgång till de träningspass som erbjuds under dagspaets aktuella tider. Pass utöver kostar 120 kr per person. Som hotellgäst har ni fri tillgång till alla pass oavsett tid under er vistelse. Varmt välkomna!