



Health Angels, inviterer, for 9'ende gang, til
HØSTENS TRENINGSHELG
 til nyoppussede Rømskog Spa & Resort,
 23. - 25. oktober 2020.

Vi stiller med 6 av våre dyktige instruktører; Karin, Helene, June, Gjermund, Ane og "sjefen" Tone. I tillegg stiller, i år igjen, Giske Espeland fra Vinderen Dansestudio, med sine herlige dansetimer.

Timeplanen er også denne gangen fullspekket og inneholder: Dans, MorgenYoga, Pilates, Styrke-/ Kondisjon- og Sirkeltrening, Uttøying, Power Hiit, Vannsprell og Sevje.

Pris kr 3250,- pr. person i dobbeltrom. Enkeltromstillegg kr 300,- pr. døgn.
 I prisen er flg. inkludert: 3 retters middag både fredag og lørdag, frokost & lunsj lørdag og søndag & GRATIS trening!
 I tillegg foredrag lørdag v/Dr. Siri Aabel fra Green Doctors,
"Den nye folkesykdommen - lavt stoffskifte".

PÅMELDING gjøres direkte til hotellet på tlf. 69002580 eller
 pr. mail - booking@romskogspa.no

Vi håper å se deg på RØMSKOG.
 Dette blir garantert nok en fantastisk, sprek helg med alt av smittervernregler!

Hilsen Health-Angels gjengen

Les mer og se det nyoppussede hotellet på romskogspa.no . Se videosnutt fra tidligere treningshelg (2016) - <https://vimeo.com/182900146>

Ønsker du ytterligere informasjon, ring Wenche på 91158252 eller send en mail til: post@healthangels.no. Vedlagt: **PROGRAM**

PROGRAM

Fredag 25.10		
kl. 15.00 -	Innsjekking	
kl. 18.00 - 19.00	DANS m/Giske	
kl. 20.00 -	MIDDAG	
Lørdag 26.10		
kl. 07.15 -	MORGENBAD i Vortungen	
kl. 08.00 - 09.00	YOGA-MORGEN m/Karin	
kl. 08.00 - 10.30	FROKOST	
kl. 10.00 - 10.50	MIX & TRIX m/Tone	
kl. 11.00 - 11.50	SEVJE m/Helene	alt. 30 min "VANNSPRELL" m/June
kl. 12.05 - 12.55	POWER HIIT m/Ane	
kl. 13.00 - 14.00	LUNSJ	
kl. 14.00 - 14.50	PILATES m/Gjermund	
kl. 15.00 - 15.50	STYRKESIRKEL m/June	alt. GÅTUR m/Tone
kl. 16.00 - 17.15	DANS m/Giske & UTTØYNING m/Tone	
kl. 17.15 - 18.30	Nyyyyt & slapp av !!!	
kl. 18.30 - 19.55	FOREDRAG v/Green Doctor Siri Aabel , "Den nye folkesykdommen - lavt stoffskifte"	
kl. 20.00 -	MIDDAG	
Søndag 27.10		
kl. 07.15 -	MORGENBAD i Vortungen	
kl. 08.00 - 09.00	YOGA-MORGEN m/Karin	
kl. 08.00 - 10.30	FROKOST	
kl. 10.00 - 10.30	OPPVARMING m/Tone	
kl. 10.30 - 11.00	POWER HIIT m/Ane	
kl. 11.00 - 11.30	SEVJE m/Helene	
kl. 11.30 - 12.00	STYRKESIRKEL m/June	alt. PILATES m/Gjermund
kl. 12.00 - 12.45	DANS m/Giske & 15. min UTTØYNING m/Tone	
kl. 12.45 - 14.00	UTSJEKING & LUNSJ	