



Lördag 23/11

08:30 - Välkomnande - kort genomgång av dagen och därefter Föreläsning av AnnaLena Eriksson

09:30-10:30 Föreläsning av Mia Lundin – Vägen till hormonell balans. Hjärnkoll, sexlust och välmående genom förklimakteriet och klimakteriet.

10:30-11:00 FM-break

11:00-12:00 Föreläsning av Linda Hemmingson, träning under klimakteriet

12:00-13:00 Lunch

13:00-14:00 Träningspass 1 tillsammans med Linda Hemmingson och instruktörer

14:00-14:30 Fräsch och uppiggande fikapaus i Haga Health Clubs härliga lounge

14:30-15:30 Träningspass 2 – Lugnare pass med avslutande Yoga

15:30: Avslutning och summering av dagen tillsammans med AnnaLena Eriksson i samma lokaler som Yogan.

Deltagare får själva avsluta dagen i lugn och ro. Ingen stress! Tillgång till swimmingpool, bastu och möjlighet att boka behandlingar på Haga Health Club.

Om man vill avsluta dagen med en middag finns möjlighet till middag i hotellrestaurangen.

För eventuella övernattningar, maila till: info@royalparksthlm.com