

Program

TONY IRVINGS

dans & hälso
WEEKEND



TONY IRVING
CECILIA EHRLING DANERMARK
THOMAS RAVELLI
CECILIA DUBERG
ALEXANDRA JARDVALL
DUO2MUCH



STENUNGSBADEN
Yacht Club

21 februari

18.00–18.20

Välkomsträff, Gripsholm.
Tony Irving välkomnar er till Stenungsbaden!
Här får ni information om helgens program,
tips, och en välkomstpresentsent.

18.30–19.15

Dansklass: Swing Basic, Kungsholm.
Med Tony Irving & Cecilia Ehrling.

19.30–00.00

Välkomstmiddag med underhållning, Kookaburra.
Välkomstdrink, 2-rätters middag, dans & underhållning.
*Med Tony Irving, Cecilia Ehrling Danermark,
Alexandra Jardvall & Duo2Much.*

22 februari

08.00–09.00

Morgonyoga: Poweryoga & Mindfulness, Kookaburra.
Starta dagen på bästa sätt och ta med
egen yogamatta om du har.
Med Cecilia Duberg.

09.00–09.45

Gruppträning: Latin Workout, Kungsholm.
Ett svettigt dansinspirerat träningspass,
allt från Cha Cha till Samba.
Med Cecilia Ehrling Danermark

10.15–11.00

Dansklass: Salsa Basic, Kungsholm.
Med Tony Irving & Cecilia Ehrling Danermark.

11.15–12.00

Dansklass: Tango Basic, Kungsholm.
Med Tony Irving & Cecilia Ehrling Danermark.



STENUNGSBADEN
Yacht Club

22 februari

11.15–12.15

Utomhusträning: Thomas Ravelli & Stenungsbadens coach
peppar er genom helgens största utmaning!
Ta med vattenflaska och ha oömma kläder på!
Samling vid Bootcamp-banan.

OBS! Väderberoende.

Med Thomas Ravelli & Stenungsbadens coach.

13.00–13.45

Workshop: Yoga in real Life – taking the perspective of Yoga
beyond the mat, Gripsholm, med Cecilia Duberg. Efter
workshopen säljer och signerar Cecilia sina böcker på plats.

Med Cecilia Duberg.

14.15–15.30

Föreläsning: Att befinna sig i komfortzonen, Gripsholm.
Praktiska tips och övningar till att bryta negativa tankegångar!
Passa på att ställa frågor efter föreläsningen!

Med Thomas Ravelli.

16.00–16.45

Dansklass: Swing Fortsättning, Kungsholm.

Med Tony Irving & Cecilia Ehrling Danermark.

16.00–18.00

Vinterbad vid bryggan. Badkläderna på! Mys till det i mörkret!

19.00–19.45

Föreläsning: Lyckan – att våga vara dig själv! Gripsholm.
Lyssna till Tony långa resa genom livet & inspireras utav hur
hans erfarenheter skapade hans framgång. Efter föreläsning
säljer och signerar Tony sina böcker på plats.

Med Tony Irving.

21.30–01.30

Alexandra Jardvall & Duo2Much, The Lounge.

22.30

Underhållning med Tony Irving & Co, The Lounge.



STENUNGSBADEN
Vackit Club

23 februari

08.00–09.00

Morgonyoga: Poweryoga & Mindfulness, Kookaburra.

Starta dagen på bästa sätt & ta med
egen yogamatta om du har.

Med Cecilia Duberg.

09.00–09.45

Gruppträning: Rockin' Workout, Kungsholm.

Ett svettigt dansinspirerat träningspass,
allt från Swing till Boogie Woogie.

Med Cecilia Ehrling Danermark.

10.15–11.00

Dansklass: Samba Basic, Kungsholm.

Med Tony Irving & Cecilia Ehrling Danermark.

11.00–12.00

Försäljning & signering av böcker, Gripsholm.

Tony Irving, Cecilia Ehrling Danermark & Cecilia Duberg
finns på plats, passa på att säga hejdå till gänget och
få din bok signerad på samma gång!

Med reservation för ändringar!

Välkomna!



STENUNGSBADEN
Yacht Club