

## *Ladies Weekend* - Program 23-25 Mars 2018

### Fredag 23:e Mars.

- 15:00 Tillgång till stugorna**  
Välkommen att flytta in!
- 18:00 Välkomstmingel vid öppnaspisen i Fjätervålens Vårdshus**  
Ladies Weekend invigs med bubblor i glaset.
- 19:30 Middagen serveras i Fjätervålens Vårdshus**  
Vi lär känna varandra och laddar inför första dagen i pisten.

### Lördag 24:e Mars

- 7:00 Kyl och skafferi i er stuga är laddat med frukost**  
Ni äter tillsammans i stugorna.
- 08:50 Samling**  
Äntligen dags att komma på snö! Vi möts utanför Fjätervålens Skidskola.
- 09:00-12:00 Skidåkning**  
Vi åker i tre grupper med gemensam paus för videoanalys och fika.
- 12:00-13:00 Lunch i Fjätervålens Vårdshus**  
Dags att fylla på med mer energi.
- 13:00-15:00 Skidåkning**  
Två till härliga lärorika timmar i pisten.
- 15:00-16:00 Sammanfattning av dagen**  
Återkoppling och mys vid öppnaspisen i vårdshuset.
- 16:00 Valla skidorna**  
När fick dina skidor nån kärlek sist? På vägen hem kan du som önskar lämna in dina skidor i skidshopen för vallning.
- 17:00-18:15 Yoga i Fjätervålens Vårdshus**  
Platsen vid öppnaspisen har nu förvandlats till yogastudio. Ett yogapass gör underverk efter en dag i pisten.
- 19:30 Middag i Fjätervålens Vårdshus**  
Efter en lång dag i pisten är det skönt att få slå sig ner till dukat bord, det är du värd!

## Söndag 25:e Mars

### 07:00-08:00 Yoga på värdshuset

Kan du börja dagen bättre än med ett yogapass? Hälsa på solen och förbered dig för en ny fantastisk dag!

### 08:00-09:30 Långfrukost i stugorna

Njut av en lång skön frukost innan det sista grymma passet i pisten

### 09:30-12:30 Skidåkning i grupper

Sista chansen att tanka coacherna på alla deras tips och trix

### 12:30-13:30 Lunch på värdshuset och avslutning

Sista lunchen med gänget. Sammanfattning, återkoppling, avslutning, avsked. Den som inte har bråttom hem får gärna nöta lite på egen hand i pisten efter lunch. Liften är öppen till kl. 16:00

### 13:30-15:30 Utcheckning

Utcheckning från stugorna och möjlighet för den som vill ta en dusch innan hemresan.

*Med önskan om en fantastisk helg!*

