



# Virpi Plate friskservice

## Hälsoresa till Gran Canaria

**Datum: 10 maj- 17 maj 2011**

### **Tisdag**

12.55 Ankomst Las Palmas  
16.00 Presentation och genomgång av veckan  
16.30 Walking/Jogging  
19.00 Middag

### **Onsdag**

08.00 Qigong alt. egen fysisk aktivitet  
10.00 Prestationspsykologi - kommunikation och förändring  
12.00 Lunch  
13.00 Egen tid  
17.00 Walking /Jogging/ Styrketräning  
19.00 Middag

### **Torsdag**

08.00 Qigong alt. egen fysisk aktivitet  
10.00 Prestationspsykologi- kommunikation och förändring  
12.00 Lunch  
13.00 Gemensam aktivitet (se omgivningar)  
17.00 Walking/ Jogging/styrketräning  
19.00 Middag

### **Fredag**

08.00 Qigong alt. egen fysisk aktivitet  
10.00 Prestationspsykologi- kommunikation och förändring  
12.00 Lunch  
13.00 Egen reflektion  
17.00 Långpromenad/ jogging/ styrketräning  
19.00 Middag

### **Lördag**

08.00 Qigong alt. egen fysisk aktivitet  
10.00 Prestationspsykologi- kommunikation och förändring  
12.00 Lunch  
13.00 Gemensam aktivitet  
17.00 Promenad/ jogging/ styrketräning  
19.00 Middag

### **Söndag**

08.00 Qigong alt. egen fysisk aktivitet  
09.30 Prestationspsykologi - kommunikation och förändring  
12.00 Lunch  
13.00 Egen reflektion  
17.00 Promenad/ Jogging/ Styrketräning  
19.00 Middag

**Måndag**

07.30 Qigong alt.egen fysisk aktivitet  
09.30 Prestationspsykologi- kommunikation och förändring  
12.00 Lunch  
13.00 Gemensam aktivitet  
17.00 Jogging/jympa/styrketräning  
19.00 Gemensam drink och avslutnings middag

**Tisdag**

08.00 Egen aktivitet  
11.30 Utcheckning och avresa (Flyg avgår 14.25 till Arlanda)