



## Aktivitetsmeny sommaren 2009

Visby Strandby ~ Snäckviken



### Morgonyoga på stranden

Prova på yoga i det fria, få en bra start på dagen!  
*Tisdagar och torsdagar kl 09.00 vecka 28 tom 32.*

*Morning yoga on the beach. Tuesdays and thursdays 9 a.m. July 7 - Aug 6*

### Pilates

Pilates är träning för både kropp och själ. Fokus på kroppskontroll, styrka och smidighet.  
*Stranden, måndagar kl 09.00 vecka 28 och 29.*

*Pilates training on the beach. 9 a.m. July 6 and 13.*

### Flow

Flow är en blandning av Tai Chi, Pilates och Yoga. Ett pass med styrka, smidighet och mental återhämtning. *Stranden, måndagar kl 09.00 vecka 30-32.*

*Flow, a combination of Tai Chi, Pilates and Yoga. 9 a.m. July 20, 27 and Aug 3*

### Core

Core är träning för att stärka kärnan, mage och rygg, bra för alla!  
*Stranden, fredagar kl 09.00 vecka 28 tom 32.*

*Core work out, train your abs and back! 9 a.m. July 10, 17, 24, 31 and Aug 7*

### Beachvolley

Vinn ära och berömmelse i våra turneringar vid restaurangen.  
*Tisdag till söndag kl 11.00 och 13.00 vecka 29 tom 31.*

*Beach volley tournament, tuesday to sunday 11 a.m. and 1 p.m. July 7 to Aug 9*

### Möt barnens favorit: Snäck-vikingen

Vår egen viking kommer till stranden och berättar om hur det var när vikingarna levde här.  
Pyssel och lek med barnen! *Alla dagar kl 15.00 vecka 28 tom 32.*

*Meet the viking! Our own viking comes to the beach and play with the kids!  
Every day at 3 p.m. July 6 to Aug 9*

***Dessutom trubadur i restaurangen tisdag till söndag kl 15 och 21!***