Preliminärt schema för Må bra-helg i Åre, 29/8 – 1/9 2019

**Torsdag 29 augusti**

Från kl 16: Incheckning.

Kl 17.30: Välkomstmöte med uppiggande smoothie och information om upplägg och allt du behöver veta inför helgen.

Kl 18: Gemensam middag i restaurang Grow.

Kl 19-21: Apotek Hjärtat håller öppet hus - kom och testa din hälsostatus!

Det stora badet med bastuvärlden Season Saunas har öppet kl 10-21 och det inglasade takgymmet har öppet kl 00-24.

**Fredag 30 augusti**

Kl 07.30: Mysig morgonyoga inleder dagen - vakna till soluppgången.

Kl 10: Vi samlas för dagens vandringsutflykt. Restaurang Grow förser oss med lunchpaket och vi beräknas vara ute till ca kl 14-15.

Kl 15-18: Apotek Hjärtat håller öppet hus med hälsotester och ICAs dietister ger tips på mat och mellanmål.

Kl 18: Gemensam middag i restaurang Grow.

Kl 20: ICA-dietisterna ger en inspirerande föreläsning om mat och hälsa.

Det stora badet med bastuvärlden Season Saunas har öppet kl 10-21 och det inglasade takgymmet har öppet kl 00-24.

**Lördag 31 augusti**

Kl 07.30: Väck kroppen med god morgonyoga i vår stora yogasal med glasväggar ut mot fjället.

Kl 10: Vi samlas för dagens vandringsutflykt. Restaurang Grow förser oss med lunchpaket och vi beräknas vara ute till ca kl 14-15.

Kl 15-18: Apotek Hjärtat håller öppet hus med hälsotester och ICAs dietister ger tips på mat och mellanmål.

Kl 16.00: Välkomna till ICA Åre - i butiken får du praktiska tips om mat och råvaror. Kl 18: Gemensam middag i restaurang Grow.

Kl 21: Vi avslutar dagen med en lugnande god natt-yoga i yogasalen

Det stora badet med bastuvärlden Season Saunas har öppet kl 10-21 och det inglasade takgymmet har öppet kl 00-24.

**Söndag 1 september**

Frukost från kl 07.30.

Kl 9: ICA-dietisterna ger en inspirerande föreläsning om mat och hälsa.

Kl 11: Utcheckning med vandringsrekommendation till Åre för dig som vill ta en egen tur.

Du är välkommen att bada och träna under dagen även efter utcheckning!

(Schemat är preliminärt och kan komma att ändras