

ALLMÄN INFO

- **Incheckning fredag 3.6:** från kl 15.00
- Blir du sugen på något att äta mellan aktiviteterna är du välkommen utomhus till **Bubbelbaren** – här serveras det snacks och drycker!
- Utöver alla klasser och aktiviteter i schemat, så finns det självständiga aktiviteter: **Muskan Runt 8 km** – Vandra spåret runt på egen tid
Boule, Biljard & Utegyms – Självständiga & kostnadsfria aktiviteter
Bastuflotte – Bokas till självkostnadspris
SUP – Bokas till självkostnadspris
- Vi reserverar oss också för förändringar i programmet
- Programmet kan komma att dokumenteras för arrangörens räkning, vill du inte medverka på kort eller film så säg bara till
- **Utcheckning söndag 5.6:** från kl 11.00, med möjlighet till sen utcheckning kl 14.00 (vänligen meddela receptionen om ditt önskemål, begränsad möjlighet)

BOKA PÅ PLATS – FRÅN KL 16.00 FREDAG 3.6**1. Rosenserien / Sweden Eco bjuder på en ansiktsbehandling á 25 min**

I rummet Tranan träffar ni Rosenseriens duktiga terapeuter. Boka in din kostnadsfria behandling och spana även in utbudet av andra behandlingar som erbjuds under helgen. Rosenserien / Sweden Eco-produkter finns till försäljning till ett rabatterat pris, hela helgen lång. Passa på att fynda! Betalning sker via Swish/Banköverföring.

Följande tider erbjuds behandling och försäljning:

Fredag 3.6	16.00-18.30
Lördag 4.6	08.00-12.00 samt 13.30-18.30
Söndag 5.6	08.00-12.00

2. Välkommen till Relaxavdelningen

Här finns bubbelpool, varmbastu, ångbastu och is-dusch och självklart får du låna en badrock. Ögna igenom schemat och boka in ditt besök i receptionen/via telefon, när det passar dig!

3. Privat Träningstimme?

Boka en träningstimme med PT-Magnus på plats och få kost- & träningsrådgivning, på köpet! En träningstimme kostar 400kr/person alternativt 700kr/två personer om ni önskar träna i par.

Passa på att investera i dig själv!

VANLIGA FRÅGOR:**Vad skall man ha på sig/ta med sig på klasserna?**

Svar: Bekväma kläder. På dansklasserna kan du ha vanliga kläder om du vill, på träningsklasserna rekommenderar vi träningskläder, här blir du sveltig.

Vad skall man ha för skor?

Svar: Du kan dansa i strumpor, i dansskor eller träningsskor – valet är helt ditt. Tony kommer att tjata på dig om att lyfta på fötterna! ☺Ej barfota, med tanke på smittorisken. På Utomhusdansen rekommenderar vi gymnastikskor samt om du vill delta på PT-Magnus diverse klasser.

Behöver jag en partner?

Svar: Nej, vi lär dig dansa själv, så att du kan dansa två. På basic klasserna lär vi ut stegen individuellt och du kan välja om du vill lära dig att föra eller följa. I nästa steg paras du ihop med en partner, om du vill (man/kvinna spelar ingen roll).

Behöver jag ha några förkunskaper?

Svar: Nej, det behöver du inte. Vi tar pulsen på deltagarna i respektive grupp och tar det från basic nivå, enligt infon i tidsschemat. Dans skall vara roligt och roligt skall vi se till att alla har!

Vad är det för upplägg som gäller med tanke på Covid-19 & hygien i allmänhet?**Svar:**

1. Vi gör två mindre grupper, så att ni som deltagare skall få ordentligt med plats.
2. Innan varje klass, tvätta dina händer ordentligt – det är ditt ansvar att hålla extra god handhygien
3. Vi tillhandahåller handsprit i lokalerna
4. Ta med egen vattenflaska samt egen handduk till klasserna
5. Vi desinficerar och vädrar lokalerna innan ni anländer på morgonen samt vid lunchtid varje dag
6. Vänligen delta ej om du är sjuk

För bilder & filmer från helgen: Följ @livescenscandinavia på Instagram

Tar du själv bilder & delar på sociala medier, märk gärna dessa med

#tonyirvingsdansochträningshelg & tagga @korunda_hotell, @livescenscandinavia & @tony_irving

För information om våra kommande dansevents med Tony:

Följ Livescen Scandinavia AB på Facebook alternativt besök www.livescen.com



TONY IRVINGS

DANS&TRÄNINGSHELG PÅ KÖRUNDA

HOTELL MÖTEN EVENT GOLF



ROSENSERIEN SWEDEN
BY ROSES FROM NATURE ECO

ETT LIVESCEN EVENT MED TONY IRVING, CECILIA EHRLING DANERMARK,
MALIN WATSON, PT MAGNUS HAMMARSTRÖM & ROSENSERIEN

FREDAG 3 JUNI

LÖRDAG 4 JUNI

TID	AKTIVITET	PLATS
07.00-10.00	Frukostbuffé serveras (drop-in)	Restaurangen
07.15-07.45	Morgonträning med PT-Magnus (även 09.15) Värm upp musklerna och kom i gång med jogging, stretching och lättare övningar!	Trädgården
08.00-12.00	Rosenserien & Sweden Eco – behandlingar & produktförsäljning	Tranan
09.00	Gemensamt morgondopp! Tony tar gruppen till badbryggan, samling Lobbyn på utsatt tid	Bryggan
09.15-09.45	Morgonträning med PT-Magnus Värm upp musklerna och kom i gång med jogging, stretching och lättare övningar!	Trädgården
10.20-11.00	GRUPP 1 Workout: Latin workout med Cissi *	Utomhus DB
	GRUPP 2 Dansklass: Cha Cha basic med Tony & Malin	Muskan
11.20-12.00	GRUPP 1 Dansklass: Cha Cha basic med Tony & Malin	Muskan
	GRUPP 2 Workout: Latin workout med Cissi *	Utomhus DB
12.00-13.30	Lunch serveras (drop-in)	Restaurangen
13.30-18.30	Rosenserien & Sweden Eco – behandlingar & produktförsäljning	Tranan
13.30-14.00	Träning med PT-Magnus: Fokus styrka – core & hållning! (även 16.00)	Trädgården
14.00-14.40	GRUPP 1 Dansklass: Tango fortsättning med Tony & Cissi	Muskan
	GRUPP 2 Workout: Disco workout med Malin *	Utomhus DB
15.00-15.40	GRUPP 1 Workout: Disco workout med Malin *	Utomhus DB
	GRUPP 2 Dansklass: Tango fortsättning med Tony & Cissi	Muskan
16.00-16.30	Träning med PT-Magnus: Fokus styrka – core & hållning!	Trädgården
16.00-16.40	GRUPP 1 Dansklass: Salsa fortsättning med Cissi	Styran
	GRUPP 2 Dansklass: Cha Cha fortsättning med Tony & Malin	Muskan
17.00-17.40	GRUPP 1 Dansklass: Cha Cha fortsättning med Tony & Malin	Muskan
	GRUPP 2 Dansklass: Salsa fortsättning med Cissi	Styran
18.15-18.45	PT-Magnus Inspirationssnack: Att avdramatisera vardagsträningen	Muskan
18.45–19.45	Föreläsning med Tony Irving: Lyckan – att våga vara dig själv! <i>En tuff och annorlunda uppväxt fick Tony att utvecklas till sin lyckas egen smed. Under föreläsningen följer vi med på Tonys mindre glamourösa resa där vi lär oss att skapa förståelse för saker som vi inte egentligen förstår, skrattar, gråter & motiveras!</i>	Muskan

SÖNDAG 5 JUNI

TID	AKTIVITET	PLATS
07.00-10.00	Frukostbuffé serveras (drop-in)	Restaurangen
07.15-07.45	Morgonträning med PT-Magnus (även 09.15) <i>Värm upp musklerna och kom i gång med jogging, stretching och lättare övningar!</i>	Trädgården
08.00-12.00	Rosenserien & Sweden Eco – behandlingar & produktförsäljning	Tranan
09.00	Gemensamt morgondopp! Tony tar gruppen till badbryggan, samling Lobbyn på utsatt tid	Bryggan
09.15-09.45	Morgonträning med PT-Magnus <i>Värm upp musklerna och kom i gång med jogging, stretching och lättare övningar!</i>	Trädgården
10.00-11.00	GRUPP 1 Repetition: Tango, Salsa & Cha Cha med Tony & Cissi	Muskan
10.20-11.00	GRUPP 2 Workout: African workout med Malin *	Utomhusc DB
11.10-12.10	GRUPP 2 Repetition: Tango, Salsa & Cha Cha med Tony & Cissi	Muskan
11.20-12.00	GRUPP 1 Workout: African workout med Malin *	Utomhus DB
12.00-13.30	Lunch serveras (drop-in) <i>Restaurangen stänger kl. 14.00</i>	Restaurangen
13.30-14.00	Avtackning Era värdar träffas i Lobbyn. Tack för denna gång! Dansa vidare! Vi blir jätteglada om ni vill fylla i vår utvärdering, så hoppas vi att vi ses igen!	Lobbyn

Vi reserverar oss för förändringar i programmet

TONY IRVINGS

DANS&TRÄNINGSHELG PÅ KÖRUNDA

HOTELL MÖTEN EVENT GOLF



TONY IRVING

Folkkära Tony Irving, en karismatisk TV- och radioprofil, kanske mest känd som juryordförande i svenskarnas bästa fredagsunderhållning - Let's Dance.

Dansen är och har varit en stor del av Tonys liv. Tony har tävlat i dans i tjugo år, men har även intagit rollen som domare och kommentator, han har drivit dansskola och undervisar fortfarande i dans, varje vecka, året om.

En av Tonys stora passioner är också att främja dans i samhället, så han åker land och rike runt för att undervisa, föreläsa och inspirera.

Under helgen håller Tony i dansklasser, tillsammans med sin danspartner Cecilia Ehrling Danermark & Malin Watson. När Tony utbildar blandar han seriositet och humor om vartannat. Det är lättsamt & underhållande!

Utöver dansklasserna, får ni möjlighet att lyssna till Tonys inspirationsföreläsning: Lyckan – att våga vara dig själv!

Tonys resa har gått från att ha varit en homofobisk, ung kyrkogosse som gifte sig med en kvinna och ogillade sig själv till... ja det får ni komma och uppleva själva! Föreläsningen handlar om förändring, om att vara lycklig och om att våga ändra på sig själv.

Tonys bok Life, Love and Passion kom ut 2015 och berättelserna i boken blev sedan grunden till Tonys sommarprat i P1, 2019.

Boken kommer att finnas till försäljning och givetvis får du den signerad.



CECILIA EHRLING DANERMARK

Cecilia Ehrling Danermark har dansat sedan barnsben. Från 9-års ålder tävlade hon i tiodans. 2006 turnerade Cissi med dansgruppen Burn The Floor och har dessutom medverkat som instruktör i TV4's succéprogram Let's Dance i hela 12 säsonger, där hon har vunnit tävlingen ett flertal gånger.

Cissi har flera års erfarenheter av dansundervisning i alla former; allt ifrån socialt, till träningsform, till tävlingsdags och till stora event med uppvisningar. Cissi har varit Tonys danspartner på diverse tillställningar i tio års tid och bjuder nu på deras bästa klasser tillsammans. Utöver det får ni inte missa att prova på Cissis Latin Workout, som ger rejält med tränings boost!

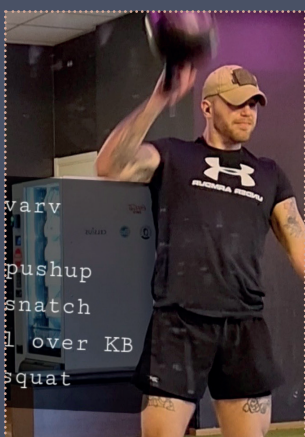


MALIN WATSON

Malin Watson, tävlingsdansare, träningscoach och danslärare, även hon känd från Let's Dance har framgångsrikt lanserat ett träningskoncept där hon och hennes make reser runt och får svenskarna att röra på sig, således bjuder Malin givetvis på härliga dansworkouts fulla med energi.

Malin är en riktig glädjespridare och hon kommer att lära er att ha kul med dansen samtidigt som ni bränner en massa kalorier och svettas rejält!

Under sin karriär har även Malin turnerat med Burn The Floor, och detta i hela sju år, därmed har hon uppträtt i 90 olika städer i USA, Australien, Japan, Kina och Europa; hon har varit i semifinal i EM, VM och British Open Championships; hon har vunnit den prestigefyllda internationella tävlingen The United Kingdom Open Rising Stars Championships och även vunnit Let's Dance – det är en CV det!



MAGNUS HAMMARSTRÖM

Magnus Hammarström är personlig tränare, kostrådgivare, massör och hälsopedagog. Hela hans liv har präglats av fysisk aktivitet, allt från hockey till triathlon och brottning. Magnus motto är "träna hårt, ät hårt och VILA HÅRT", allt handlar om balans, börja i rätt ände och gör rätt för en hållbar utveckling. Dans och träning hänger ihop på många sätt, detta kommer Magnus att lära dig under helgen. Han bjuder på mångsidig och mjuk uppvärmning inför dansklasserna, korta intensiva träningspass, ett inspirerande snack om hur man på enklaste sätt avdramatiserar träningen i vardagen samt erbjuder privatlektioner på plats, till er som vill kika närmre på just er tränings-teknik och passa på att få in lite ME-time, när ni ändå har chansen!

ROSENSERIEN SWEDEN
BY ROSES FROM NATURE ECO
skincare for men

I rummet Tranan träffar ni Rosenseriens duktiga terapeuter. Boka in din kostnadsfria behandling och spana in utbudet som erbjuds under helgen.

Rosenserien / Sweden Eco-produkter finns till försäljning till ett rabatterat pris, hela helgen lång. Passa på att fynda! Betalning sker via Swish/Banköverföring.

Tony Irving & Sweden Eco

Tony är "pappa" till Rosenseriens manliga produkter, Sweden Eco, där filosofin är 100% naturligt, ekologiskt och veganskt.

Under Dans- & träningshelgen bjuder Rosenserien/Sweden Eco på Goodie bags innehållandes full size produkter till samtliga deltagare när de checkar in samt erbjuder en kostnadsfri prova-på behandlingar för ansiktet. Två terapeuter finns med oss hela helgen, så det finns gott om tid för dig att hinna med en behandling eller två (läs mer på baksidan).

 **LIVESCEN**

Livescen Scandinavia AB står som arrangör för detta evenemang på Körunda. Tonys liveevents runtom i Sverige och emellanåt utomlands producerar och projektleds utav Johanna på Livescen och uppstår det några frågor om arrangemanget, så finns vi på plats att svara på dessa! Vi har dig som kund i fokus – alltid – och vill mer än gärna veta hur du har upplevt evenemanget! Vid frågor maila info@livescen.com