

Take care of You!

En helg för kvinnor på Balingsholm



BALINGSHOLM

16 km från Stockholm · 08-608 88 80 · www.balingsholm.se

Äntligen en helg för bara kvinnor!

Unikt tillfälle med
underbara kroppsbehandlingar,
inspirerande föredrag, roligt
mingel, god mat & dryck i härlig
herrgårdsmiljö.

4-5 februari & 17-18 mars 2012

Vi börjar lördag kl 09.00 och avslutar
söndag kl 14.00

HÅLLTIDER

Lördag

09.00-10.00

Incheckning med goodiebag,
förmiddagskaffe & information

10.00-11.00

Föreläsning

12.30-13.30

Lunchbuffé

18.00-19.30

Drink & mingelskola med Matias & Ibbe

19.30

3-rätters middag

Söndag

08.00-09.00

Frukostbuffé

12.30-13.30

Lunchbuffé & avslutning

Det här finns att göra

Föreläsning av Fredrik Sjölander
”Träning från rätt nivå ger grymma resultat”

•••

Lär dig att massera för husbehov.

•••

Stavgång

•••

Sh’bam – ett roligt danspass

•••

Funktionell träning

•••

Jacuzziabad

•••

Kryp upp i soffan och läs en bra bok

•••

Yoga

•••

Promenader i vår vackra natur

•••

Mingelskola

•••

Behandlingar finns att boka hos Eva Stigberg,
spamassage, ansiktsbehandling, djupgående
massage m m



www.muskeleffekt.se · 0709-302 773





BALINGSHOLM

Pris

2700kr/person, inkl. moms.

Alla bor i enkelrum.

Frukt, vatten, kaffe & te, står framme
mellan måltiderna.

Boka på

info@balingsholm.se eller 08-608 88 80.

Tillägg

Ev dryck till maten.

Behandlingar bokade hos Eva Stigberg,
www.muskeleffekt.se · 0709-302 77 3

Varmt välkomna önskar
Eva Stigberg & Lottie Orrvik



Vägbeskrivning



Med bil från Stockholm, ca 16 km

Med bil från Södertälje 28 km

Från Arlanda (restid 45 min)

Åk med Arlanda Express till Stockholm Central
och därefter taxi till Balingsholm, alternativt, åk taxi
direkt från Arlanda med fast pris.

BALINGSHOLM KURSGÅRD AB

Balingsnäsavägen 27, 141 91 Huddinge

tel 08-608 88 80 · fax 08-608 88 85

info@balingsholm.se · www.balingsholm.se