

Storhogna Högfällshotell & Spa



# Sportlovsprogram



v.9

# Öppettider



- 08:00-20:00** Receptionen är öppen till 20.00.
- 07:00-20:00** Badavdelningen är öppen.  
Simma till lugn musik, från 15 år. Alla dagar kl. 07:00-09:00.
- 07:00-19:00** Wellness salen är öppen. Träna på egen hand och delta i instruktörledda pass.  
**Säkra din plats, anmäl dig i deltagarlistorna i pärmen vid huvudreceptionen.**
- 07:00-10:00** Frukostbuffén står uppdukad i Kopparsalen.
- 08:30-16:30** Hyr skidutrustning, boka skidskola och köp skipass i Sporthuset
- 08:30-16:30** Skidskola för alla kategorier av inriktningar och åkare.  
Lär dig något nytt eller bättra på tekniken, hela vårt utbud finner du på sportservice och [www.storhogna.com](http://www.storhogna.com). Boka hos Sporthuset 0682-41 30 37.
- 09:00-16:00** Liftarna är öppna.
- 09:00 & 16:00** Upplev fjället på skotersafari med guide.  
Vi erbjuder även hundspannsturer & ridning. Förbokas på tfn 070-675 16 94.
- 10:00-18:00** Vårt SPA är öppet för såväl barn som vuxna.  
Salongsmeny hittar du i receptionen, uppe på Spa samt på [www.storhogna.com](http://www.storhogna.com)  
Boka din behandling i spareceptionen eller på 0682-41 30 30.
- 10:00-16:00** Café 755 i Sporthuset öppet med varma rätter, smörgåsar, fika samt varma & kalla drycker.
- 11:00-15:00** Samevistet är vår väffelstuga 3,5 km ut på fjället. Skida eller hyr snöskor i sportshopen. Snövessla 11-14.30, startar framför hotellet. Vesslan 070-2496654
- 10:00** Vinterträdgårdsbaren öppnar med fika samt varma & kalla drycker  
Barmeny 12:00-21:00
- 12:00-14:00** Lunchbuffé serveras i Vinterträdgården
- 15:30 & 19:00** Filmvisning i vår biosalong. Bioprogram finns i receptionen.  
Du kan köpa chips, biogodis och läsk i receptionen eller i baren.
- 17:30** Middag och barnens buffé serveras från 17:30 i Kopparsalen och Vinterträdgården.  
Om ni inte har bokat er tid för middag, vänligen vänd er till receptionen eller restaurangen för att reservera bord.
- Lekrum vid Plupps kåta i Vinterträdgården samt pingisbord i Kalles Källare, det finns racket och bollar att låna i receptionen. Det finns även spel i receptionen att låna.

Med reservation för ev. förändringar

**Journummer vid akuta problem 070-634 34 29**

## Söndag 24 februari

08:45-20:00 Sporthuset har extraöppet

17:30 Alla gäster bjuds på välkomstdrink och information i brasrummet

## Måndag 25 februari

09:00-09:45 Core träningspass i Wellness salen

15:00 -16:00 Carving lektionspass från grunden. 1 timme 200: -  
Perfekt för dig som vill lära dig åka med ”modernteknik” i lätta  
backar. Anmälan senast kl. 13:00 till Sporthuset

15:00-16:00 Plupps längdskidkul! För barn 6-10 år, ingen tidigare erfarenhet  
behövs. Tillsammans med skidläraren lär ni er på ett lekfullt sätt  
längdåkning. Perfekt start på fjälläventyret. Vi njuter förstås även av  
varmsaft och kex.  
Anmälan och samling i Sporthuset. 100: - (150: - inkl. utrustning).



## Tisdag 26 februari

- 09:00-09:45 Skivstångsträning i Wellness salen
- 9:30 Sagostund med barnen vid Plupps Kåta
- 14:00-16.00 Längdåkningspass för nybörjaren. 2 timmar, 350: -.  
Vi går igenom de olika delteknikerna i klassisk stil. Allt sker i ett lugnt tempo i lätta spår, anmälan senast kl. 13:00 i Sporthuset
- 15:30 Skoterslädtur för barnen. På den renskinnsbeklädda släden åker ni en sväng upp på fjället. Vi samlas vid Sporthuset. 30kr/barn
- 19:00 Pingisturnering för barn & ungdomar i Kalles Källare med skidlärarna



## Onsdag 27 februari

- 9:30 Sagostund med barnen vid Plupps Kåta
- 12.30-13.30 Prova på Snowboardkurs 8-12 år. 1 timme med instruktör som lär er åka lift samt tar er ner för barnbacken kontrollerat. Föranmälan till Sporthuset. 150:-/barn (220:- inkl. utrustning)
- 14:00-16.00 Carving lektionspass med fart. 2 timmar 350:-  
Vi lär oss att utnyttja skidans svänggenskaper till fullo.  
Anmälan senast kl. 13:00 till Sporthuset
- 17:00 Ankrace i Vinterträdgården. Köp din tävlingsanka för 20 kr i receptionen, fina priser till vinnaren!
- 17:00-17:45 Cirkelträning i Wellness salen

## Torsdag 28 februari

- 09:00-09:45 Skrivstångsträning i Wellness salen
- 14:00-16.00 Fortsättningskurs i längdåkning. 2 timmar 350:-  
Ta längdskidåkningen till en eller flera nivåer högre.  
Anmälan senast kl. 13:00 till Sporthuset
- 16:00-16:45 Familjeträning från 6 år. Föranmälan i receptionen.
- 17:30 Alla gäster bjuds på välkomstdrink och information i brasrummet
- 19:00 Inomhusaktivitet med skidlärarna, samling vid hotellreceptionen

## Fredag 1 mars

- 09:00-09:45 Core träningspass i Wellness salen
- 9:30 Sagostund med barnen vid Plupps Kåta
- 14:00 – 16.00 Skateteknik lektion från grunden. 2 timmar 350: -  
Vi lär oss de olika växlarna i skateteknik samt lär oss hur vi får fart i åkningen. (500: - inkl. utrustning) Anmälan senast kl. 13:00  
Samling vid Sporthuset.
- 15.30 Trubadur Kire spelar soft afterski i Vinterträdgården
- 15:30 Barnens Lilla Vasalopp. Medalj och diplom till alla.  
Blåbärssoppa och varm saft väntar vid målet.  
50 kr/barn (120 kr inkl. längdutrustning). Samling vid Sporthusets  
entré mot backen
- 17:00-17:45 Box träningspass för hela familjen i Wellness salen
- 19:30-20:30 Pysselkväll i Solsidan. Anmäl i hotellreceptionen.
- 20.30 Musikunderhållning av trubadur Kire i  
Vinterträdgården under kvällen





## Lördag 2 mars

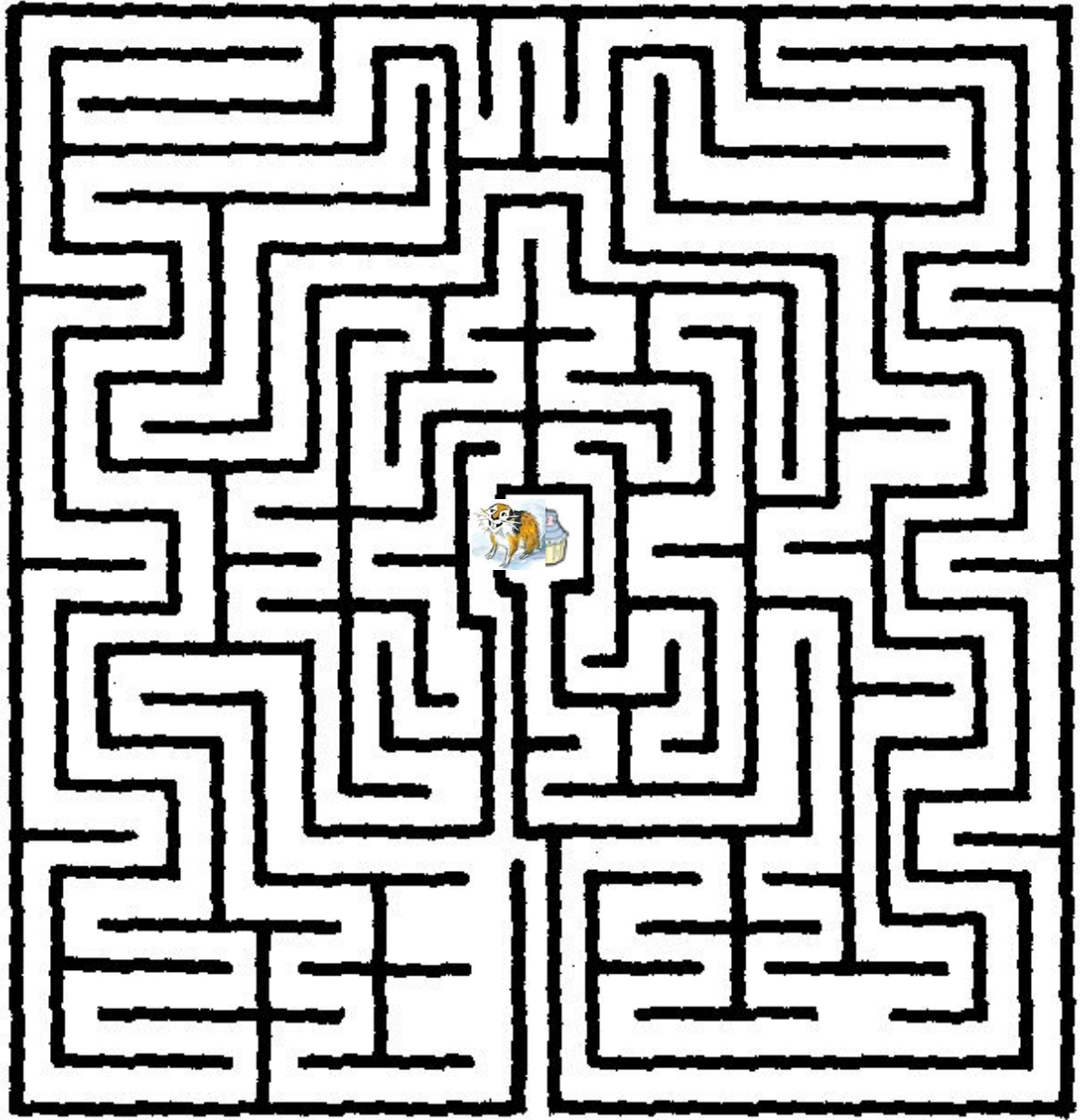
- 08:00-08:45 Starka föräldrar – kropps kontroll träningspass i Wellness salen
- 09:00-09:45 Familjeyoga i Wellness salen
- 15:30 Skoterslädtur för barnen. På den renskinnsbeklädda släden åker ni en sväng upp på fjället. Vi samlas utanför Sporthusets entré. 30kr/barn
- 15.30 Trubadur Kire spelar soft afterski i Vinterträdgården
- 17:00 Ankrace i Vinterträdgården. Köp din tävlingsanka för 20 kr i receptionen, fina priser till vinnaren!
- 17:00-17:45 Cirkelträning i Wellness salen
- 19:30 Minidisco i Wellness salen (spa tar)
- 20.30 Musikunderhållning av trubadur Kire i Vinterträdgården under kvällen





Hjälp Plupp hitta till fjället!





Hjälp Plupp hitta Lämmel!



