

Schema Kreta september 2018

Tid/pass: **Yta:** **Instruktör:**

Fredag:

16.30 - 17.00 CX Works -Les Mills	SPORT	Louise
16.15 - 17.00 Zumba	Beach fitness	Ulrika
17.10 - 17.30 Stretch	Beach fitness	Marlene
18.30 Välkomstmöte	Baren	Alla
19.15 Middag	Restaurangen	



Lördag:

07.15 – 08.05 Yoga	Beach fitness	Marlene
07.30 – 08.00 Morning cardio	SPORT	Ulrika
07.30 - 08.00 Jogging	Receptionen	Adam
08.15 – 08.45 Core	Beach fitness	Louise
08.20 - 08.50 Aqua Tabata 140 cm	SPA poolen	Marlene
10.00 - 11.15 TT Mix	SPORT	Alla
11.30 - 12.00 Aqua	Main poolen	Louise

11.30 - 12.15 Löpskolning	Receptionen	Marlene
15.30 - 16.15 Styrkeworkshop - Bokas	SPORT	Adam
15.30 - 16.15 Barre Move	Beach fitness	Louise
16.30 - 17.15 WOD	SPORT	Adam
16.30 - 17.15 Freepower	Beach Fitness	Ulrika
17.20 - 17.45 Stretch	Beach Fitness	Ulrika
19.00 Middag	Restaurangen	
20.30 Kvällsövertaskning	Konferensen	Alla

Söndag:

07.15 - 08.05 Yin	Beach Fitness	Marlene
07.30 - 08.00 Jogging	Receptionen	Adam
07.30 - 08.00 Cardio Attack	SPORT	Ulrika
08.15 - 08.45 MRL	Beach fitness	Marlene
10.00 - 10.45 Step -Bokas	SPORT	Ulrika
10.00 - 10.45 Body Combat - Les Mills	Beach Fitness	Marlene
11.00 -11.30 Aqua fys	Main pool	Marlene
11.00 - 11.45 Styrkeworkshop - bokas	SPORT	Adam
15.00 - 15.45 Endurance	SPORT	Marlene
15.00 - 15.45 Organic Body Work	Beach Fitness	Ulrika
16.00 - 16.45 TRX - Bokas	SPORT	Adam
16.00 - 16.45 Yoga Workshop	Beach Fitness	Marlene
17.00 - 17.45 Promenad i olivlundarna	Beach Fitness	Marlene
18.30 Mingel	Baren	
19.00 Middag	Restaurangen	

Måndag:

07.15– 08.05 Yoga	Beach Fitness	Marlene
07.30 – 08.00 Morning cardio	SPORT	Ulrika
07.30 - 08.00 Jogging	Receptionen	Adam
08.15 – 08.45 BMR	Beach Fitness	Adam
08.20 - 08.50 Aqua Attack 140 cm	SPA poolen	Marlene
10.00 - 10.45 Box	SPORT	Adam
10.00 - 10.45 Zumba	Beach fitness	Ulrika
11.00 – 11.30 Aqua Tabata	Main pool	Louise
11.00 - 11.45 Funktionell styrka	SPORT	Marlene
15.00 - 15.45 Dance	Beach Fitness	Ulrika
15.00 - 15.45 Skadeförebyggande träning	SPORT	Marlene
16.00 - 16.30 Core soft	Beach Fitness	Louise
16.00 - 16.30 Tabata	SPORT	Ulrika
16.35 - 17.00 Stretch	Beach Fitness	Louise
17.45 Mingel	Baren	
18.15 Föreläsning - Rörelse är frihet!	Konferensen	Marlene
19.00 Middag	Restaurangen	

Tisdag:

06.40 - 07.10 Tanitavägning	Beach Fitness	Marlene & Adam
07.15 - 08.05 Yoga	Beach Fitness	Marlene
07.30 – 08.00 Jogging	Receptionen	Adam
07.30 – 08.00 Cardio attack	SPORT	Ulrika

08.15 – 08.45 Core	Beach Fitness	Louise
08.20 - 08.50 Body Pump - Les Mills – Bokas	SPORT	Marlene
10.00 - 10.45 Löpning, intervaller	Receptionen	Marlene
10.00 - 10.45 TRX - Bokas	SPORT	Adam
11.00 - 11.45 Freepower	Beach Fitness	Ulrika
11.00 - 11.45 Funktionell cirkel	SPORT	Adam
12.00 - 12.30 Stretch	Beach Fitness	Marlene
15.00 - 18.00 Cykeltur -	Receptionen	Lokal guide

Hyr din egen cykel, bokas!

Egen eftermiddag, kanske besök till Chania



Onsdag:

06.40 - 07.10 Tanitavägning	Receptionen	Marlene & Adam
07.15 – 08.05 Yin	Beach Fitness	Marlene
07.30 – 08.00 Morning cardio	SPORT	Ulrika
07.30 - 08.00 Jogging	Receptionen	Adam
08.15 – 08.45 MRL	Beach Fitness	Marlene
08.20 - 08.50 Aqua 140 cm	SPA poolen	Louise
10.00 - 10.40	Beach Fitness	Marlene & Adam

Genomgång Tanitavägning

10.45 - 11.30 Fytester	Beach Fitness	Adam
10.45 - 11.30 Skadeförebyggande träning	SPORT	Marlene
11.30 - 12.15 WOD	SPORT	Adam
11.30- 12.00 Aqua Tabata	Mainpool	Louise
15.00 - 15.45 Dance	Beach Fitness	Ulrika
15.00 - 15.45 Tabata	SPORT	Louise
16.00 - 16.30 CX Works - Les Mills	SPORT	Louise
16.00 - 16.45 Organic Body Work	Beach Fitness	Ulrika
17.00 - 17.45 Box	SPORT	Adam
17.15 - 18.15 Massageworkshop	Beach Fitness	Ulrika
19.00 Middag	Restaurangen	
20.30 Kvällsoverraskning	Baren	Alla

Torsdag:

07.15 - 08.05 Yoga	Beach Fitness	Marlene
07.30 – 08.00 Jogging	Receptionen	Adam
07.30 – 08.00 Cardio attack	SPORT	Ulrika
08.15 – 08.45 BMR	Beach Fitness	Adam
08.20 -08.50 Body Pump - Les Mills	SPORT	Marlene
10.00 - 10.45 Funktionell styrka	SPORT	Marlene
10.00 - 10.45 Barre Move	Beach Fitness	Louise
11.00 - 11.45 Funktionell cirkel	SPORT	Adam
11.00 - 11.45 Core soft	Beach Fitness	Louise
12.00 - 12.45 TRX - Bokas	SPORT	Adam

12.00 - 12.30 Aqua Attack	Poolen	Marlene
15.30 - 16.15 Body Combat - Les Mills	Beach Fitness	Marlene
15.30 - 16.15 Step - Bokas	SPORT	Ulrika
16.30 - 17.30 Finalpass!!	SPORT	Alla
19.00 Avslutningsmingel	Azzurro	Alla
19.30 Middag	Restaurangen	Alla

Fredag:

07.00– 07.45 Yoga	Beach Fitness	Marlene
07.00– 07.30 Morning cardio	SPORT	Ulrika