

Schema Aqua Vista Februari 2019

Tid/pass:

Onsdag:

17.30 – 18.00 CX Works – Les Mills
18.15 – 18.30 Stretch
19.15 Välkomstmöte för Köpenhamn
20.00 Middag

Torsdag:

07.15 – 08.00 Yoga
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.15 – 08.45 Core
10.00 – 10.45 Tabata
10.00 – 10.45 Sh´bam Les Mills
11.00 – 11.30 Aqua
16.00 - 16.45 Styrkeworkshop
17.00 – 17.45 Funktionell rörlighet
17.45 – 18.15 Stretch
19.00 Välkomstmöte för Stockholm och Göteborg
19.45 Middag

Fredag:

07.15 - 08.00 Yin yoga
07.30– 08.00 Jogging
08.15 – 08.45 MRL
10.00 – 11.15 TT Mix – mix av veckans pass
11.30 – 12.00 Aquafys
15.00 - 15.45 Endurance
15.00 - 15.45 Yoga Workshop
16.00 - 16.45 Body Balance – Les Mills
16.00 – 16.45 WOD
17.00 -17.45 Promenad i omgivningarna
18.30 Mingel
19.00 Middag
20.30 Kvällövertaskning

Lördag:

07.15– 08.00 Yoga
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.15 – 08.45 BMR
10.00 - 10.45 Box
10.00 - 10.45 Zumba
11.00 – 11.30 Aqua Tabata
11.00 - 11.45 Step
15.00 – 15.45 Body Combat – Les Mills
15.00 – 15.45 Skadeförebyggande träning
16.00 - 16.30 Core soft
16.00 - 16.30 Tabata
16.45 – 17.30 Mindfulness
18.30 Mingel
19.00 Middag

Söndag:

06.40 - 07.10 Tanitavägning
07.15 - 08.05 Yin Yoga
07.30 – 08.00 Jogging
08.15 – 08.45 Core
10.00 - 10.45 Löpning intervaller
10.00 - 10.45 Body Pump – Les Mills
11.00 - 11.30 Aqua
11.00 - 11.45 Funktionell cirkel
12.00 - 12.45 Fotworkshop
Ledig eftermiddag

Måndag:

06.40 - 07.10 Tanitavägning
07.15 – 08.05 Yoga
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.15 – 08.45 MRL
10.00 - 10.40 Genomgång Tanitavägning
10.45 - 11.30 Fystester
10.45 - 11.30 Skadeförebyggande träning
11.45 -12.15 Aquafys
11.45 - 12.30 WOD
15.00 - 15.45 Sh´bam – Les Mills

15.00 - 15.45 Tabata
16.00 - 16.30 CX Works - Les Mills
16.00 - 16.45 Body Balance – Les Mills
18.30 Mingel
19.00 Middag
20.30 Kvällsoverraskning

Tisdag:

07.15 - 08.00 Yin Yoga
07.30 – 08.00 Jogging
08.15 – 08.45 BMR
10.00 - 10.45 Body Pump – Les Mills
10.00 - 10.45 Barre Move
11.00 - 11.45 Funktionell cirkel
11.00 - 11.45 Core soft
12.00 – 12.30 Aqua Tabata
15.30 - 16.15 Box
15.30 - 16.15 Step
16.30 - 17.30 Finalpass!!
19.00 Avslutningsmingel
19.30 Middag

Onsdag:

07.15– 08.00 Yoga
07.30– 08.00 Morning cardio
08.15 – 08.45 Core
10.00 – 10.45 Body Combat – Les Mills
10.00 – 10.45 Zumba
11.00 – 11.30 Aqua
11.00 – 11.45 Funktionell rörlighet

Torsdag:

Träningsfri dag eller träning med hotellets
pass. Hemresa under eftermiddagen.

