

Schema Cavo Spada VT 2019

Lördag:

16.15 - 17.00 Zumba
16.15 - 17.00 Tabata
17.05 - 17.30 Stretch
18.30 - 19.15 Välkomstmöte
19.15 Middag

Söndag:

07.15 – 08.05 Yoga
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.15 – 08.45 Core
09.00 - 09.45 Välkomstmöte för Gbg
10.00 – 11.15 TT Mix
11.30 - 12.00 Aqua Tabata 110 cm
11.30 - 12.15 Maq
15.00 - 15.45 Styrke workshop
15.00 - 15.45 Body Combat - Les Mills
16.00 - 16.45 Löpskolning
16.00 - 16.45 Styrkeworkshop
17.00 - 17.30 Stretch
19.00 Middag
20.30 Kvällsoverraskning

Måndag:

07.15– 08.05 Yoga
07.30 - 08.00 Jogging
08.15 – 08.45 BMR
08.20 - 08.50 Aqua 140 cm
10.00 - 10.45 Sh´bam - Les Mills
10.00 - 10.45 TRX
11.00 - 10.45 Freepower
11.00 - 11.45 TRX
15.00 - 15.45 Funktionell styrka
15.00 - 15.45 Organic Body work
16.00 - 16.45 Box

16.00 - 16.45 Yoga Workshop
17.00 - 17.45 Promenad vid olivlundarna
18.30 Mingel
19.00 Middag

Tisdag:

07.15– 08.05 Yoga
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.15 – 08.45 MRL
10.00 - 10.30 HIIT
10.00 - 10.45 Step
11.00 – 11.30 Aqua Attack 110 cm
11.00 - 11.45 Funktionell Cirkel
15.00 - 15.45 Afro
15.00- 15.45 Body Pump - Les Mills
16.00 - 16.30 CX Works - Les Mills
16.30 - 17.00 Stretch
18.15 Föreläsning
19.15 Middag

Onsdag:

07.15 – 08.05 Yoga
07.30 – 08.00 Jogging
08.15 – 08.45 Core
08.20 - 08.50 Aqua Tabata 140 cm
10.00 - 10.45 Zumba
10.00 - 10.45 Box
11.00 - 11.45 Freepower
11.00 - 11.45 Tabata
12.00 - 12.45 Fotworkshop
12.00 - 12.45 Maq
15.00 Cykeltur upp i bergen

Torsdag:

06.40 - 07.10 Tanitavägning – Anmälan
07.15 – 08.05 Yoga
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.15 – 08.45 BMR
08.20 - 08.50 Aqua Attack 140 cm
10.00 - 10.40 Genomgång Tanitavägning
10.45 - 11.30 Fystester
10.45 - 11.30 Step
11.45 - 12.30 WOD

11.45 - 12.30 Body Combat - Les Mills
15.30 - 16.15 Sh'bam - Les Mills
15.30 - 16.15 Skadeförebyggande träning
16.30 - 17.00 HIIT
16.30 - 17.30 Endurance och Stretch
17.00- 17.30 Stretch
19.00 Middag
20.00 Kvällsoverraskning

Fredag:

07.15 – 08.05 Yoga
07.30 – 08.00 Jogging
08.15 – 08.45 MRL
10.00 - 10.45 Funktionell Cirkel
10.00 - 10.45 Afro
11.00 - 11.45 TRX – Anmälan
11.00 - 11.30 Aquafys
15.00 - 15.45 Funktionell styrka
16.00- 17.00 Finalpass
18.30 Avslutning
19.00 Middag

Lördag:

07.00 – 07.45 Yoga
07.00 – 07.30 Morning cardio