

Kreta Hösten 2019

Lördag:

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

12.00 - 12.30 Aqua Fys 110 cm
12.00 – 12.45 Funktionell styrka
12.45 – 13.15 Stretch
15.30 Promenad el löpning bland olivlundarna
10.7 km
17.30 After workout
19.00 Middag
20.30- 21.00 Moon salutations

Söndag:

07.15 – 08.05 Yin Yoga
07.15 – 08.00 Powerwalk
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.15 – 08.45 Core
10.00 – 11.15 TT Mix
11.30 - 12.00 Aqua Tabata 110 cm
11.30 - 12.15 Box
15.00 - 15.45 Styrkeworkshop
15.00 - 15.45 Body Combat - Les Mills
16.00 - 16.45 Löpskolning
16.00 - 16.45 Barre Move
17.00 - 17.30 Stretch
17.00 – 17.45 Strength
18.30 – 19.00 Mingel i baren
19.00 Middag
20.30 Kvällsoverraskning

Tisdag:

07.15– 08.05 Yin Yoga
07.30 – 08.00 Morning cardio
07.15 – 08.00 Powerwalk
08.15 – 08.45 MRL
10.00 - 10.45 Fotstyrka
10.00 - 10.45 Step
11.00 – 11.45 Organic Body work
11.00 - 11.45 Funktionell Cirkel
12.00 – 12.30 Aqua Attack 110 cm
15.00- 15.45 Body Pump - Les Mills
15.00 – 15.45 Dance
16.00 - 16.30 CX Works - Les Mills
16.00 – 16.30 HIIT
16.40 - 17.00 Stretch
18.15 Föreläsning
19.15 Middag

Måndag:

07.15– 08.05 Yoga
07.30 - 08.00 Powerwalk
08.15 – 08.45 BMR
08.20 - 08.50 Aqua 140 cm
10.00 - 10.45 Core soft
10.00 - 10.45 TRX
11.00 - 11.45 Endurance med hinderbana
11.00 - 11.45 TRX Yoga

Onsdag:

07.15 – 08.05 Yoga
07.15 – 08.00 Powerwalk
08.15 – 08.45 Core
08.20 - 08.50 Aqua Attack 140 cm
10.00 - 10.45 TRX
10.00 - 10.45 Freepower
11.00 - 11.45 Löpning - intervaller

11.00 - 11.45 TRX Yoga
12.00 - 12.30 Aqua 110 cm
12.00 - 12.45 Box
12.45 – 13.15 Stretch
15.00 Cykeltur upp i bergen eller möjlighet att besöka Chania

Torsdag:

06.40 - 07.10 Tanitavägning – Anmälan
07.15 – 08.05 Yin Yoga
07.15 – 08.00 Powerwalk
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.15 – 08.45 BMR
08.20 - 08.50 Body Pump – Les Mills
10.00 - 10.40 Genomgång Tanitavägning
10.45 - 11.30 Body Combat – Les Mills
10.45 - 11.30 Step
11.45 - 12.15 Aqua
11.45 - 12.30 WOD
15.30 - 16.15 Barre Move
15.30 - 16.15 Skadeförebyggande träning
16.30 - 17.15 Core soft
16.30 - 17.15 Strength
17.30- 18.00 Mindfulness
19.00 Middag
20.00 Kvällsoverraskning

Fredag:

07.15 – 08.05 Yin Yoga
07.15– 08.00 Powerwalk
08.15 – 08.45 MRL
08.20 – 08.50 Aqua Tabata
10.00 - 10.45 TRX
10.00 - 10.45 Dance
11.00 - 11.45 Organic Body Work
11.00 - 11.45 Funktionell cirkel
12.00- 13.00 Finalpass
15.00 Vinprovning - tillval
18.30 Avslutning
19.00 Middag

Lördag:

07.00 – 07.30 Moringcardio
07.00 – 07.45 Yoga

