

Schema Aqua Vista 29/30 November 2019

Tid/pass:

Fredag:

18:15 Välkomstmöte för Stockholm
19:00 Middag

Lördag:

07.30 – 08.20 Yoga
08.30 – 09.00 Core
10.30 – 11.15 Body Pump – Les Mills
11.30 – 12.00 Aqua
16.00 – 16.45 Funktionell cirkel
17.00 – 17.45 Body Balance – Les Mills
18.30 Mingel
19.00 Middag

Söndag:

07.30 - 08.20 Yoga
07.30– 08.20 Powertraining
08.30 – 09.00 MRL
10.00 – 10.45 Välkomstmöte Köpenhamn
11.00 – 12.30 TT Mix
15.00 - 15.45 WOD
15.00 - 15.45 Yoga Workshop
16.00 - 16.45 Styrkeworkshop
16.00 – 16.45 Freepower
17.00 -17.30 Stretch
18.30 Mingel
19.00 Middag
20.30 Kvällövertaskning

Måndag:

07.30– 09.00 Yoga på stranden
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.30 – 09.00 BMR
10.30 – 11.15 Spinning
10.30 – 11.15 Zumba
11.30 – 12.00 Aqua Tabata
11.30 – 12.15 Body Step – Les Mills
15.00 – 15.45 Box
15.00 – 15.45 Skadeförebyggande träning
16.00 - 16.45 Organic Body Work
16.00 - 16.45 Body Pump – Les Mills

17.00 – 17.30 Stretch
18.30 Föreläsning
19.15 Middag

Tisdag:

07.00 - 07.30 Tanitavägning
07.30 - 08.20 Yoga
07.30 – 08.20 Powerwalk
08.30 – 09.00 Core
10.30 – 11.15 Löpskolning
10.30 – 11.15 Funktionell cirkel
11.30 – 12.00 Aqua Fys
11.30 – 12.15 Löpning, intervaller
12.30- 13.15 Body Balance – Les Mills
Ledig eftermiddag

Onsdag:

07.00 – 07.30 Tanitavägning
07.30 – 08.20 Yoga
07.30 – 08.20 Powertraining
08.30 – 09.00 MRL
10.00 - 10.45 Genomgång Tanitavägning
11.00 - 11.45 Spinning
11.00 - 11.45 Funktionell styrka
12.00 – 12.45 Waterslide
12.00 - 12.45 WOD
15.00 - 15.45 Les Mills - Barre
15.00 - 15.45 Tabata

16.00 - 16.30 CX Works - Les Mills
17.00 – 17.45 Massage workshop
18.30 Mingel
19.00 Middag
20.30 Kvällsövertaskning

Torsdag:

07.30 – 09.00 Yoga på stranden
07.30 – 08.00 Morningcardio
08.30 – 09.00 BMR
10.00 – 12.30 Cykling (Cykelhyra)
10.30 – 11.15 Core Conncet
10.30 – 11.15 Freepower
11.30 – 12.15 Body Pump – Les Mills
11.30 – 12.15 Zumba
12.30 – 13.00 Aqua Yoga
15.30 - 16.15 Box
15.30 - 16.15 Step
16.30 - 17.30 Finalpass!!
19.00 Avslutningsmingel
19.30 Middag

Fredag:

07.30– 08.20 Yoga
07.30– 08.20 Powerwalk
08.30 – 09.00 Core
10.30 – 11.15 Spinning
10.30 – 11.15 Tabata
11.30 – 12.00 Aqua
11.30 – 12.15 Dance
15.00 – 15.45 Funktionell styrka
16.00 – 16.30 Les Mills - Barre
16.30 – 17.00 Stretch

Lördag:

07.30 – 08.20 Organic Body Work
07.30 – 08.20 Powertraining
08.30 – 09.00 MRL
10.30 – 11.00 CX Works – Les Mills
11.30 – 12.00 Aqua Tabata

