

Fuerteventura November 2019

Söndag:

16.15 - 17.00 Tabata	Multicourt	Marlen
17.05 - 17.35 Body Balance – Les Mills	Multicourt	Jessica
18.30 - 19.00 Välkomstmöte Köpenhamn	Konferensen	Alla
19.00 Middag	Restaurang	Alla

Måndag:

07.15 – 08.05 Yin Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00 PowerTraining	Receptionen	Marlen
08.15 – 08.45 MRL	Multicourt	Jessica
10.00 – 10.45 Funktionell cirkel	Multicourt	Marlen
11.00 – 11.30 Aqua Tabata 110 cm	Pool	Jessica
15.30 – 16.15 Box	Multicourt	Marlen
16.30 – 17.15 Sh´bam Les Mills	Multicourt	Jessica
17.15 - 17.45 Stretch	Multicourt	Jessica
19.00 -19.30 Välkomstmöte Gbg och Sthlm	Konferensen	Alla
19.30 Middag	Restaurangen	Alla

Tisdag:

07.15– 08.05 Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 - 08.00 Powerwalk	Receptionen	Marlen
08.15 – 08.45 BMR	Multicourt	Marlen
10.00 – 11.30 TT Mix	Multicourt	Alla
15.30 – 16.15 Styrkeworkshop	Multicourt	Marlen
15.30 – 16.15 Spinning	Spinning	Karin
16.30 – 17.15 Yoga workshop	Yogadeck	Jessica
16.30 – 17.15 Maq	Multicourt	Karin
17.30 – 18.00 Stretch	Multicourt	Jessica
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Onsdag:

07.15– 08.05 Yin Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15– 08.00 Stavgång	Receptionen	Karin
08.15 – 08.45 Core	Multicourt	Karin
10.00 - 10.45 Löpskola	Receptionen	Karin
10.00 - 10.45 Body Pump – Les Mills	Multicourt	Jessica
11.00 – 11.45 Body Combat – Les Mills	Tenniscourt	Marlen
11.00 - 11.45 Funktionell styrka	Multicourt	Karin
12.00 – 12.30 Aqua	Poolen	Karin
15.00 Ökenpromenad, ca 12 km	Receptionen	Alla
18.15 – 19.00 Föreläsning	Konferensen	Karin
19.00 - Middag	Restaurangen	

Torsdag:

06.40 – 07.10 Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Marlen
07.15 – 08.05 Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00 PowerTraining	Receptionen	
08.15 – 08.45 MRL	Multicourt	Jessica
10.00 - 10.45 Spinning	Spinning	Marlen
10.00 - 10.45 Body step – Les Mills	Multicourt	Jessica
11.00 - 11.45 WOD	Multicourt	Marlen
11.00 - 11.45 Zumba	Tenniscourt	Jessica
12.00 - 12.30 Aqua Fys 110 cm	Pool	Marlen
15.15 – 16.00 Löpning – Intervaller	Receptionen	Karin
15.30 – 16.00 CX Works – Les Mills	Multicourt	Marlen
16.15 – 17.00 Body Balance – Les Mills	Multicourt	Jessica
18.15 – 19.00 Föreläsning- Yoga i vardagen	Konferensen	Jessica
19.00 Middag	Restaurangen	Alla

Fredag:

06.40 - 07.10 Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Jessica
07.15 – 08.05 Yin Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Marlen
08.15 – 08.45 BMR	Multicourt	Marlen
10.00 - 10.45 Body Combat – Les Mills	Multicourt	Marlen
10.00 - 10.45 Skadeförebyggande träning	Yogadeck	Jessica
11.00 – 11.30 Aqua Tabata	Pool	Karin
11.00 – 11.45 Endurance	Receptionen	Karin
12.00 – 12.30 Genomgång Tanita	Konferensen	Marlen
14.00 Utflykt till Morro Jable – (Kostnad för transporten)	Receptionen	
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.30 Kvällsoverraskning	Baren	Alla

Lördag:

07.15 – 08.05 Yoga	Yogadeck	Jessica
07.30 – 08.00 Stavgång	Receptionen	Karin
08.15 – 08.45 MRL	Multicourt	Jessica
10.00 - 10.45 Body Pump – Les Mills	Multicourt	Marlen
10.00 - 10.45 Sh'bam Les Mills	Teniscourt	Jessica
11.00 - 11.45 Tabata	Multicourt	Marlen
11.00 - 11.45 Box	Tenniscourt	Box
12.00- 12.30 Aqua	Pool	Jessica
15.00 – 15.45 Massage workshop	Yogadeck	Karin
16.00 – 17.00 Finalpass	Multicourt	Alla
18.30 - Avslutning	Konferensen	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla

Söndag:

07.00 – 07.45 PowerTraining	Receptionen	Karin
07.00 – 07.45 Yoga	Yogadeck	Jessica
08.00 – 08.30 Core	Multicourt	Karin



10.00 – 10.45 Funktionell cirkel	Multicourt	Karin
11.00 – 11.30 Aqua Tabata	Pool	Karin
16.00 – 16.45 Stavgång	Receptionen	Karin
16.45 – 17.15 Stretch	Multicourt	Karin
19.00 Middag		

Måndag:

07.15 – 08.05 Powerwalk	Receptionen	Karin
08.15 – 09.00 Maq	Multicourt	Karin

Mindre ändringar kan ske