

Kreta 5 oktober 2019

Lördag:

16.15 - 17.00 Afro	Beach	Liz
16.15 - 17.00 Funktionell cirkel	MOG	Sofia
17.05 - 17.35 Stretch	Beach	Liz
18.30 - 19.15 Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15 Middag	Restaurang	Alla

Söndag:

07.15 - 08.05 Yin Yoga	Beach	Liz
07.30 - 08.00 Morning cardio	MOG	Louise
08.15 - 08.45 Core	Beach	Louise
09.00 - 09.30 Välkomstmöte Gbg	Restaurangen	Louise
10.00 - 11.15 TT Mix	MOG	Alla
11.30 - 12.15 Yoga Workshop	Beach	Liz
12.15 - 12.45 Pranayama	Beach	Liz
15.00 - 15.45 Box	MOG	Sofia
15.00 - 15.45 Freepower	Beach	Liz
16.00 - 16.45 Styrkeworkshop (Bokas)	MOG	Sofia
16.15 - 16.45 Les Mills Barre	Beach	Louise
17.00 - 17.30 Stretch	Beach	Louise
18.30 - 19.00 Mingel	Baren	
19.00 - Middag	Restaurangen	
20.15 - Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Måndag:

07.15 - 08.05 Yoga	Beach	Liz
07.15 - 08.00 Powertraining	Receptionen	Sofia
08.15 - 08.45 BMR	Beach	Louise
08.20 - 08.50 Aqua 140 cm	Spa Pool	Liz
10.00 - 10.45 Core Connect	Beach	Louise
10.00 - 10.45 WOD	MOG	Sofia
11.00 - 11.45 Löpning - intervaller	Receptionen	Louise
11.00 - 11.45 TRX (Bokas)	MOG	Sofia
12.00 - 12.30 Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
12.00 - 12.45 TRX Yoga (Bokas)	MOG	Liz
15.30 - Promenad 10.7 km	Receptionen	Alla
17.30 - After workout	Baren	
19.00 - Middag	Restaurangen	

Tisdag:

07.15 - 08.05 Yin Yoga	Beach	Liz
07.15 - 08.00 Powerwalk	Receptionen	Sofia
08.15 - 08.45 MRL	Beach	Sofia
10.00 - 10.45 Dance	Beach	Sofia
10.00 - 10.45 Bodystep - Les Mills (Bokas)	MOG	Louise

11.00 – 11.45 Paryoga	Beach	Liz
11.00 - 11.45 Funktionell styrka	MOG	Sofia
12.00 – 12.30 Aqua 110 cm	Pool	Liz
15.00- 15.30 HIIT	Beach	Sofia
15.00 – 15.30 CX Works - Les Mills	MOG	Louise
15.45 - 16.30 Pilates	Beach	Sofia
16.40 - 17.00 Stretch	Beach	Sofia
18.15 – 19.00 Yoga i vardagen	Konferensen	Liz
19.00 - Middag	Restaurangen	

Onsdag:

06.40 – 07.10 Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Louise
07.15 – 08.05 Yoga	Beach	Liz
07.30 – 08.00 Morningcardio	MOG	Louise
08.15 – 08.45 Core	Beach	Louise
08.20 - 08.50 Aqua 140 cm	SPA Pool	Liz
10.00 - 10.45 TRX (Bokas)	MOG	Louise
10.00 - 10.45 Freepower	Beach	Liz
11.00 - 11.45 Tabata	Beach	Sofia
11.00 - 11.45 TRX Yoga (Bokas)	MOG	Liz
12.00 - 12.30 Aqua Fys 110 cm	Pool	Louise
12.45 - 13.15 Stretch	MOG	Liz
15.00 - Cykeltur upp i bergen (Bokas)	Receptionen	

Torsdag:

06.40 - 07.10 Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Louise
07.15 – 08.05 Yin Yoga	Beach	Liz
07.15 – 08.00 Powertraining	Receptionen	Sofia
08.15 – 08.45 BMR	Beach	Louise
10.00 - 10.45 Afro	Beach	Sofia
10.00 - 10.45 Skadeförebyggande träning	MOG	Louise
11.00 – 11.30 Aqua Tabata 110 cm	Pool	Liz
11.00 – 11.45 Endurance och hinderbana	Receptionen	Sofia
12.00 – 12.30 Genomgång Tanita	MOG	Louise
15.30 - 16.15 Dance	Beach	Sofia
15.30 - 16.15 Funktionell cirkel	MOG	Louise
16.30 - 17.30 Yoga Vinyasa Flow	Beach	Liz
16.30 - 17.15 Box	MOG	Sofia
17.30- 18.00 Yoga Nidra	Beach	Liz
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.15 - Kvällsoverraskning	MOG	Alla

Fredag:

07.15 – 08.05 Yoga	Beach	Liz
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Sofia
08.15 – 08.45 MRL	Beach	Sofia
08.20 – 08.50 Aqua Tabata 140 cm	SPA pool	Liz
10.00 - 10.45 Step	MOG	Louise



10.00 - 10.45 Actic Cardio Box	Beach	Sofia
11.00 - 11.30 Les Mills Barre	Beach	Louise
11.00 - 11.45 Tabata	MOG	Sofia
12.00- 13.00 Finalpass	MOG	Alla
15.15 - 16.00 Massage workshop	Beach	Liz
16.30 - Vinprovning - tillval (Bokas)	Receptionen	Louise
18.30 - Avslutning	Konferensen	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla
Lördag:		
07.00 - 07.30 Moringcardio	MOG	Louise
07.00 - 07.45 Yin Yoga	Beach	Liz

Mindre ändringar kan ske