

Fuerteventura November 2019

Söndag:

16.15 - 17.00	Les Mills BodyPump	Multicourt
17.05 - 17.35	Piloxing	Multicourt
18.30 - 19.00	Välkomstmöte Köpenhamn	Konferensen
19.00	Middag	Restaurang

Måndag:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Yogadeck
07.15 - 08.00	PowerTraining	Receptionen
08.15 - 08.45	MRL	Multicourt
10.00 - 10.45	Tabata	Multicourt
11.00 - 11.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool
15.30 - 16.15	Dansaerobic	Multicourt
16.30 - 17.30	Les Mills BodyBalance	Multicourt
19.00 - 19.30	Välkomstmöte Gbg och Sthlm	Konferensen
19.30	Middag	Restaurangen

Tisdag:

07.15- 08.05	Yoga	Yogadeck
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen
08.15 - 08.45	BMR	Multicourt
10.00 - 11.30	TT Mix	Multicourt
15.30 - 16.15	Les Mills BodyStep	Multicourt
15.30 - 16.15	Spinning	Spinning
16.30 - 17.15	Yoga workshop	Yogadeck
16.30 - 17.15	Maq	Multicourt
17.30 - 18.00	Stretch	Multicourt
19.00	Middag	Restaurangen
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen

Onsdag:

07.15- 08.05	Yin Yoga	Yogadeck
07.15- 08.00	Stavgång	Receptionen
08.15 - 08.45	Core	Multicourt
10.00 - 10.45	Löpskola	Receptionen
10.00 - 10.45	Les Mills BodyPump	Multicourt
11.00 - 11.45	Dance Fusion	Tenniscourt
11.00 - 11.45	Box	Multicourt
12.00 - 12.30	Aqua	Poolen
15.00	Ökenpromenad, ca 12 km	Receptionen
18.15 - 19.00	Föreläsning	Konferensen
19.00	Middag	Restaurangen

Torsdag:

06.40 - 07.10	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen
07.15 - 08.05	Yoga	Yogadeck
07.15 - 08.00	PowerTraining	Receptionen
08.15 - 08.45	BMR	Multicourt
10.00 - 10.45	Spinning	Spinning
10.00 - 10.45	Styrkeworkshop	Multicourt
11.00 - 11.45	WOD	Multicourt
11.00 - 11.45	Skadeförebyggande träning	Yogadeck
12.00 - 12.30	Aqua Fys 110 cm	Pool
15.15 - 16.00	Löpning - Intervaller	Receptionen
15.15 - 16.00	Dansaerobic	Multicourt
16.15 - 17.00	Funktionell styrka	Multicourt
16.15 - 17.00	Les Mills BodyBalance	Tenniscourt
18.15 - 19.00	Föreläsning- Yoga i vardagen	Konferensen
19.00	Middag	Restaurangen

Fredag:

06.40 - 07.10	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen
07.15 - 08.05	Yin Yoga	Yogadeck
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen
08.15 - 08.45	Core	Multicourt
10.00 - 10.45	Box	Multicourt
10.00 - 10.45	Les Mills Sh`bam	Tenniscourt
11.00 - 11.30	Aqua Attack	Pool
11.00 - 11.45	Endurance	Receptionen
12.00 - 12.30	Genomgång Tanita	Konferensen
14.00	Utflykt till Morro Jable	Receptionen
	(OBS! Kostnad för transporten)	
19.00	Middag	Restaurangen
20.30	Kvällsöveraskning	Baren

Lördag:

07.15 - 08.05	Yoga	Yogadeck
07.30 - 08.00	Stavgång	Receptionen
08.15 - 08.45	MRL	Multicourt
10.00 - 10.45	Zumba	Tenniscourt
10.00 - 10.45	Funktionell cirkel	Multicourt
11.00 - 11.45	Les Mills Bodystep	Multicourt
11.00 - 11.45	Piloxing	Tenniscourt
12.00 - 12.30	Aqua	Pool
15.00 - 15.45	Massage workshop	Yogadeck
16.00 - 17.00	Finalpass	Multicourt
18.30	Avslutning	Konferensen
19.15	Middag	Restaurangen

Söndag:

07.00 – 07.45	PowerTraining	Receptionen
07.00 – 07.45	Yoga	Yogadeck
08.00 – 08.30	Core	Multicourt
10.00 – 10.45	Tabata	Multicourt
11.00 – 11.30	Aqua Tabata	Pool
16.00 – 16.45	Stavgång	Receptionen
16.45 – 17.15	Stretch	Multicourt
19.00	Middag	

Måndag:

07.15 – 08.05	Powerwalk	Receptionen
08.15 – 09.00	Maq	Multicourt

Mindre ändringar kan ske!