

Fuerteventura Mars 2020

Söndag:

16.15 - 17.00 Tabata
17.05 - 17.35 Zumba
18.30 - 19.00 Välkomstmöte Köpenhamn
19.00 Middag

Måndag:

07.15 - 08.05 Yin Yoga
07.15 - 08.00 PowerTraining
08.15 - 08.45 MRL
10.00 - 10.45 Funktionell cirkel
11.00 - 11.30 Aqua Tabata 110 cm
15.30 - 16.15 Box
16.30 - 17.15 Sh´bam Les Mills
17.15 - 17.45 Stretch
19.00 -19.30 Välkomstmöte Gbg och Sthlm
19.30 Middag

Tisdag:

07.15- 08.05 Yoga
07.15 - 08.00 Powerwalk
08.15 - 08.45 BMR
10.00 - 11.30 TT Mix
15.30 - 16.15 Styrkeworkshop
15.30 - 16.15 Bootylicious
16.30 - 17.15 Yoga workshop
16.30 - 17.15 WOD
17.30 - 18.00 Stretch
19.00 Middag
20.30 - Kvällsoverraskning

Onsdag:

07.15- 08.05 Yin Yoga
07.15- 08.00 Powertraining
08.15 - 08.45 Core
10.00 - 10.45 Löpskola
10.00 - 10.45 Les Mills Body Pump
11.00 - 11.45 Afro
11.00 - 11.45 Funktionell styrka
12.00 - 12.30 Aqua
15.00 Ökenpromenad, ca 12 km
18.15 - 19.00 Föreläsning
19.00 - Middag

Torsdag:

06.40 - 07.10 Tanitavägning (Bokas)
07.15 - 08.05 Yoga
07.15 - 08.00 Powerwalk
08.15 - 08.45 MRL
10.00 - 10.45 Tabata
10.00 - 10.45 Les Mills BodyJam
11.00 - 11.45 Actic Cardio Box
11.00 - 11.45 Bootylicious
12.00 - 12.30 Aqua Fys 110 cm
15.15 - 16.00 Löpning - Intervaller
15.30 - 16.00 Funktionell cirkel
16.15 - 17.00 Fotstyrka
18.15 - 19.00 Föreläsning
19.00 Middag

Fredag:

06.40 - 07.10 Tanitavägning (Bokas)
07.15 - 08.05 Yin Yoga
07.15 - 08.00 Powerwalk
08.15 - 08.45 BMR
10.00 - 10.45 Actic Cardio Box
10.00 - 10.45 Skadeförebyggande träning
11.00 - 11.30 Aqua Tabata
11.00 - 11.45 WOD
12.00 - 12.30 Genomgång Tanita
14.00 Utflykt till Morro Jable - (Kostnad för transporten)
19.00 Middag
20.30 Kvällsoverraskning

Lördag:

07.15 - 08.05 Yoga
07.30 - 08.00 Powertraining
08.15 - 08.45 MRL
10.00 - 10.45 Les Mills Body Pump
10.00 - 10.45 Les Mills Sh´bam
11.00 - 11.45 Funktionell styrka
11.00 - 11.45 Endurance
12.00- 12.30 Aqua
15.00 - 15.45 Massage workshop
16.00 - 17.00 Finalpass
18.30 - Avslutning
19.15 - Middag

Söndag:

07.00 – 07.45 Yoga

08.00 – 08.30 Core

10.00 – 10.45 Cirkel

11.00 – 11.30 Aqua

Mindre ändringar kan ske.