

Kreta April 2020

Lördag:

16.15 - 17.00	Zumba	Beach	Jessica
16.15 - 17.00	Tabata	MOG	Jennifer
17.05 - 17.35	Stretch	Beach	Jessica
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	Alla

Söndag:

07.15 - 08.05	Yoga	Beach	Jennifer
07.30 - 08.00	Morning cardio	MOG	Louise
08.15 - 08.45	Core	Beach	Louise
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
11.30 - 12.00	Aqua Attack 110 cm	Pool	Jessica
11.30 - 12.15	Löpskolning	Receptionen	Jennifer
15.00 - 15.45	Funktionell cirkel	MOG	Louise
15.00 - 15.45	Freepower	Beach	Jessica
16.00 - 16.45	Les Mills CXWorx	MOG	Louise
16.00 - 16.45	Les Mills BodyBalance	Beach	Jessica
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Jessica
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsöveraskning	Konferensen	Alla

Måndag:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Louise
08.15 - 08.45	BMR	Beach	Jennifer
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	Spa Pool	Jessica
10.00 - 10.45	Soma Move	Beach	Jennifer
10.00 - 10.45	Step (Bokas)	MOG	Jessica
11.00 - 11.45	Löpning - intervaller	Receptionen	Jennifer
11.00 - 11.45	Skadeförebyggande träning	MOG	Louise
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Jessica
12.00 - 12.45	WOD	MOG	Jennifer
12.50 - 13.15	Stretch	MOG	Jennifer
15.30	Promenad 10.7 km	Receptionen	Alla
17.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag:

07.15– 08.05	Yoga	Beach	Jennifer
07.15– 08.00	Powerwalk	Receptionen	Jessica
08.15 – 08.45	MRL	Beach	Jessica
10.00 - 10.45	Pilates	Beach	Jennifer
10.00 - 10.45	Les Mills Bodystep (Bokas)	MOG	Louise
11.00 – 11.45	TRX (Bokas)	MOG	Louise
11.00 - 11.45	Les Mills Sh`bam	Beach	Jessica
12.00 – 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00- 15.45	Les Mills BodyPump (Bokas)	MOG	Jessica
15.00 – 15.45	Les Mills Barre	Beach	Louise
16.00 - 16.45	Styrkeworkshop (Bokas)	MOG	Jessica
16.00 – 16.45	Core Connect	Beach	Louise
17.45 - 18.15	Mingel	Baren	Alla
18.15	Föreläsning	Konferensen	Jennifer
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag:

06.40 – 07.10	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Louise
07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach	Jessica
07.30 – 08.00	Morningcardio	MOG	Louise
08.15 – 08.45	Core	Beach	Louise
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	SPA Pool	Jessica
10.00 - 10.45	Funktionell Cirkel	MOG	Jennifer
10.00 - 10.45	Les Mills Barre	Beach	Louise
11.00 - 11.45	Zumba	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	Tabata	MOG	Louise
12.00 - 12.30	Aqua Attack 110 cm	Pool	Jessica
12.00 – 12.30	Les Mills CX Worx	MOG	Louise
12.35 - 13.00	Stretch	MOG	Louise
15.00	Cykeltur upp i bergen (Bokas)	Receptionen	

Torsdag:

06.40 - 07.10	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Louise
07.15 – 08.05	Yoga	Beach	Jennifer
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Louise
08.15 – 08.45	BMR	Beach	Jennifer
10.00 - 10.45	Soma Move	Beach	Jennifer
10.00 - 10.45	Les Mills BodyStep (Bokas)	MOG	Louise
11.00 – 11.30	Aqua 110 cm	Pool	Jessica
11.00 – 11.45	Les Mills Body Pump (Bokas)	MOG	Jessica
12.00 – 12.30	Genomgång Tanita	MOG	Louise
15.30 - 16.15	Freepower	Beach	Jessica
15.30 - 16.15	TRX (Bokas)	MOG	Louise
16.30 - 17.15	Les Mills BodyBalance	Beach	Jessica
16.30 - 17.15	WOD	MOG	Jennifer

17.20- 17.40	Stretch	Beach	Jessica
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

Fredag:

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach	Jessica
07.15– 08.00	Powerwalk	Receptionen	Jennifer
08.15 – 08.45	MRL	Beach	Jessica
08.20 – 08.50	Aqua Tabata 140 cm	SPA pool	Louise
10.00 - 10.45	Endurance och hinderbana	Receptionen	Louise
10.00 - 10.45	Pilates	Beach	Jennifer
11.00 - 11.45	Les Mills Sh´bam	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	Tabata	MOG	Jennifer
12.00- 13.00	Finalpass	MOG	Alla
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	Yoga	Beach	Jennifer
08.00 – 08.30	Core	Beach	Louise
10.00 – 10.45	Funktionell cirkel	MOG	Jennifer

Mindre ändringar kan ske.