

## Romana Beach 16 maj 2020

### Lördag:

15.30 – 16.00	Sh´bam – Les Mills	Terassen	Therese
16.00 – 16.30	Box	Terassen	Adam
16.30 – 17.00	Mobility	Terassen	Marlene
18.15 - 19.00	Välkomstmöte Köpenhamn	Aria	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

### Söndag:

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Terassen	Marlene
07.15 – 08.00	Powerwalk	Restaurangen	Adam
08.15 – 08.45	Core	Terassen	Therese
09.45 – 10.30	Välkomstmöte Sthlm och Gbg	Aria	Alla
10.30 – 12.00	TT Mix	Terassen	Alla
12.15 – 12.45	Aqua med Apollo	Övre poolen	Apollo
15.30 – 16.15	Löpskolning	Restaurangen	Marlene
15.30 – 16.15	Tabata	Terassen	Adam
16.30 – 17.30	Styrkeworkshop (Bokas)	Terassen	Adam
16.30- 17.15	Zumba	Klubben	Therese
17.30 – 18.00	Stretch	Terassen	Therese
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.30	Kvällsoverraskning	Aria	Alla

### Måndag:

07.15– 08.05	Yoga	Terassen	Marlene
07.30 – 08.00	Morning cardio	Klubben	Therese
08.15 – 08.45	BMR	Terassen	Adam
10.00 – 10.45	Freepower	Klubben	Marlene
10.00 – 10.45	Sytrengh	Trädäcket	Adam
11.00 – 11.45	Endurance	Restaurangen	Marlene
11.00 – 11.45	Body Step – Les Mills (Bokas)	Terassen	Therese
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Nedre poolen	Marlene
15.00 – 17.00	Promenad halvön och Osejava, ca 10 km	Receptionen	Alla
17.30 – 18.00	Muskulär avslappning	Terassen	Marlene
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

**Tisdag:**

06.30 – 07.00 Morgonjogg	Restaurangen	Marlene
07.15– 08.05 Yin Yoga	Terassen	Marlene
07.15 – 08.00 Powertraining	Restaurangen	Adam
08.15 – 08.45 Bootywork	Terassen	Marlene
10.00 – 10.45 Fotstyrka	Trädäcket	Marlene
10.00 – 10.45 Afro	Klubben	Therese
11.00 – 11.45 Funktionell cirkel	Terassen	Adam
11.00 – 11.45 Mobility	Klubben	Marlene
12.15 – 12.45 Aqua med Apollo	Övre poolen	Apollo
15.00 Cykeltur till Podgora (Bokas)	Receptionen	Lokalguide
19.00 Middag	Restaurangen	Alla

**Onsdag:**

07.15 – 08.05 Yoga	Terassen	Marlene
07.15 – 08.00 Powerwalk	Restaurangen	Adam
08.15 – 08.45 Core	Terassen	Therese
10.00 – 10.45 Box	Klubben	Adam
10.00- 10.45 Body step – Les Mills (Bokas)	Trädäcket	Therese
11.00- 11.45 Löpning – intervaller	Restaurangen	Adam
11.00 – 11.45 Body Pump – Les Mills (Bokas)	Trädäcket	Marlene
12.00 – 12.30 Stretch	Terassen	Therese
12.15 – 12.45 Aqua Attack	Nedre poolen	Marlene
15.00 – 15.45 Funktionell styrka	Trädäcket	Marlene
15.00 – 15.45 Zumba	Klubben	Therese
16.30 – 19.30 Vinprovning (Promenad dit) (Bokas)	Restaurangen	
20.00 Middag	Restaurangen	

**Torsdag:**

06.30 – 07.10 Tanitavägning	Terassen	Adam
07.15 – 08.05 Yin Yoga	Terassen	Marlene
07.30 – 08.00 Morningcardio	Klubben	Therese
08.15 – 08.45 BMR	Terassen	Adam
10.00 – 10.45 Genomgång Tanitavägning	Trädäcket	Adam
11.00 – 11.45 Skadeförebyggande träning	Klubben	Marlene
11.00 – 11.30 CX Works – Les Mills	Terassen	Therese
12.00 – 12.45 WOD	Trädäcket	Adam
12.15 – 12.45 Aqua med Apollo	Övre poolen	Apollo
15.00 – 15.45 Sh´bam – Les Mills	Klubben	Therese
15.00 – 15.45 HIIT	Terassen	Adam
16.15 – 17.45 Bergspasset	Receptionen	Alla
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.15 Överraskning	Restaurangen	Alla

**Fredag:**

06.30 – 07.00 Morgonjogg	Restaurangen	Marlene
07.15 – 08.05 Yoga	Terassen	Marlene
07.15 – 08.00 Powertraining	Restaurangen	Therese
08.15 – 08.45 Bootywork	Terassen	Marlene
10.00 – 10.30 CX Works – Les Mills	Klubben	Therese
10.00 – 10.45 Freepower	Terassen	Marlene
11.00 – 11.45 Funktionell cirkel	Terassen	Adam
11.00 – 11.45 Afro	Klubben	Therese
12.15 – 12.45 Aqua Fys	Nedre poolen	Marlene
15.30 – 16.30 Finalpass	Terassen	Alla
17.30 Avslutning	Aria	Alla
18.15 Middag Panorama Restaurant – Tillval (Bokas)	Receptionen	Alla

**Lördag:**

08.00 – 08.45 Yoga	Terassen	Apollo
10.00 – 10.45 Cirkel	Trädäcket	Apollo
11.00 – 11.45 Dans	Trädäcket	Apollo
12.15 – 12.45 Aqua	Övre poolen	Apollo