

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
15.15 - 15.45	Les Mills Barre	Beach	Louise
16.00 - 16.45	Styrkeworkshop (Bokas)	MOG	Sofia
16.00 - 16.45	Freepower	Beach	Liz
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Liz
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 Tabata 140 cm	Spa Pool	Liz
10.00 - 10.45	Core Connect	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Funktionell styrka	MOG	Sofia
11.00 - 11.45	Löpning - intervaller	Receptionen	Louise
11.00 - 11.45	Body Balance - Les Mills	Beach	Liz
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
12.00 - 12.45	TRX (Bokas)	MOG	Sofia
12.45 - 13.30	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	Les Mills Bodystep (Bokas)	MOG	Louise
11.00 – 11.45	Paryoga	Beach	Liz
11.00 - 11.45	WOD	MOG	Sofia
12.00 – 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00- 15.30	Tabata	Beach	Sofia
15.00 – 15.30	Les Mills CX Worx	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	HIIT	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	Sofia
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	Louise
11.00 – 11.45	Endurance och hinderbana	Receptionen	Sofia
12.00 – 12.30	Genomgång Tanita	MOG	Louise
15.00 – 15.45	Dance	Beach	Sofia
15.00 – 15.45	Funktionell cirkel	MOG	Louise
16.00 - 17.00	Yoga Vinyasa Flow	Beach	Liz
16.00 – 16.45	Box	MOG	Sofia
17.00- 17.30	Yoga Nidra	Beach	Liz
19.00	Middag	Restaurangen	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 (Bokas)	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
15.00 – 16.00	Body Balance- Les Mills	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.