

Kreta 28 September 2019

Lördag:

16.15 - 17.00	Core Connect	Beach	Louise
16.15 - 17.00	Funktionell cirkel	MOG	Andrianna
17.05 - 17.35	Stretch	Beach	Louise
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	Alla

Söndag:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach	Andrianna
07.30 - 08.00	Morning cardio	MOG	Louise
08.15 - 08.45	Core	Beach	Louise
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Restaurangen	Marlene
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
15.00 - 15.45	Box	MOG	Andrianna
15.00 - 15.45	Freepower	Beach	Marlene
16.00 - 16.45	Styrkeworkshop (Bokas) MOG		Marlene
16.15 - 16.45	Les Mills Barre	Beach	Louise
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Louise
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsoverraskning	Konferensen	

Måndag:

07.15 - 08.05	Yoga	Beach	Marlene
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Andrianna
08.15 - 08.45	BMR	Beach	Andrianna
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	Spa Pool	Louise
10.00 - 10.45	Playful Movement	Beach	Andrianna
10.00 - 10.45	Les Mills Body Pump (Bokas)	MOG	Marlene
11.00 - 11.45	Löpskolning	Receptionen	Marlene
11.00 - 11.45	TRX (Bokas)	MOG	Louise
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
12.00 - 12.45	TRX Yoga (Bokas)	MOG	Marlene
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	Andrianna
07.15- 08.00	Powertraining	Receptionen	Marlene
08.15 - 08.45	MRL	Beach	Marlene
10.00 - 10.45	Dance	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Funktionell styrka	MOG	Marlene
11.00 - 11.45	Skadeförebyggande träning	Beach	Marlene
11.00 - 11.45	WOD	MOG	Andrianna
12.00 - 12.30	Aqua Attack 110 cm	Pool	Marlene
15.00 - 15.45	Funktionell Cirkel	MOG	Andrianna
15.00 - 15.45	Löpning, intervaller	Receptionen	Marlene
16.00 - 16.30	Les Mills CX Worx	MOG	Louise
16.30 - 17.15	Andningsworkshop	MOG	Andrianna
18.15	Föreläsning	Konferensen	Louise
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag:

06.45 - 07.05	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Louise
07.15 - 08.05	Yoga	Beach	Marlene
07.30 - 08.00	Morning Cardio	MOG	Louise
08.15 - 08.45	Core	Beach	Louise
08.20 - 08.50	Aqua Attack 140 cm	SPA Pool	Marlene
10.00 - 10.45	TRX (Bokas)	MOG	Louise
10.00 - 10.45	Mobility	Beach	Andrianna
11.00 - 11.45	Tabata	Beach	Andrianna
11.00 - 11.45	TRX Yoga (Bokas)	MOG	Marlene
12.00 - 12.30	Aqua Fys 110 cm	Pool	Marlene
12.00 - 12.30	HIIT	MOG	Andrianna
12.45 - 13.15	Stretch	Beach	Andrianna
15.00	Cykeltur upp i bergen (Bokas)	Receptionen	

Torsdag:

06.45 - 07.05	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Marlene
07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach	Andrianna
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Marlene
08.15 - 08.45	BMR	Beach	Andrianna
10.00 - 10.45	Fotstyrka	Beach	Andrianna
10.00 - 10.45	Bodystep - Les Mills (Bokas)	MOG	Louise
11.00 - 11.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
11.00 - 11.45	Endurance och hinderbana	Receptionen	Marlene
12.00 - 12.30	Genomgång Tanita	MOG	Marlene
15.30 - 16.15	Dance	Beach	Louise
15.30 - 16.15	Box	MOG	Andrianna
16.30 - 17.00	Core Connect	Beach	Louise
17.00 - 17.45	Muskulär avslappning	Beach	Marlene
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

Fredag:

07.15 - 08.05	Yoga	Beach	Marlene
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Andrianna
08.15 - 08.45	MRL	Beach	Marlene
08.20 - 08.50	Aqua Tabata 140 cm	SPA pool	Louise
10.00 - 10.45	Body Pump - Les Mills (Bokas)	MOG	Marlene
10.00 - 10.45	Les Mills Barre	Beach	Louise
11.00 - 11.30	HIIT	Beach	Andrianna
11.00 - 11.30	Step (Bokas)	MOG	Louise
12.00 - 13.00	Finalpass	MOG	Alla
16.30	Vinprovning - tillval (Bokas)	Receptionen	Marlene
18.30	Avslutning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	Alla

Lördag:

07.00 - 07.30	Morning Cardio	MOG	Louise
07.00 - 07.45	Yin Yoga	Beach	Andrianna
08.00 - 08.30	Core	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Funktionell cirkel	MOG	Louise

Mindre ändringar kan ske.