

Fuerteventura November 2020

Söndag 15 nov:

16.15 - 17.00	Tabata	Multicourt
17.05 - 17.35	Stretch	Multicourt
18.30 - 19.00	Välkomstmöte Köpenhamn	Konferensen
19.00	Middag	Restaurang

Måndag 16 nov:

07.10 - 07.55	Yoga	Yogadeck
07.15 - 08.00	PowerTraining	Receptionen
08.00 - 08.30	MRL	Multicourt
10.00 - 10.45	Funktionell Cirkel	Tenniscourt
11.00 - 11.30	Aqua	Pool
15.30 - 16.15	Les Mills BodyCombat	Tenniscourt
16.30 - 17.30	Core Connect & stretch	Multicourt
19.00 - 19.30	Välkomstmöte Gbg och Sthlm	Konferensen
19.30	Middag	Restaurangen

Tisdag 17 nov:

07.10 - 07.55	Yoga	Yogadeck
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen
08.00 - 08.30	BMR	Multicourt
10.00 - 11.30	TT Mix	Multicourt
15.00 - 15.45	Spinning (Bokas)	Spinning
16.00 - 16.45	Funktionell styrka	Multicourt
17.00 - 17.45	Maq (Bokas)	Multicourt
17.00 - 17.45	Hållnings- och Core workshop	Yogadeck
17.45 - 18.00	Stretch	Multicourt
19.00	Middag	Restaurangen
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen

Onsdag 18 nov:

07.10 - 07.55	Yoga	Yogadeck
07.15 - 08.00	Stavgång	Receptionen
08.00 - 08.30	Core	Multicourt
10.00 - 10.45	Box	Tenniscourt
10.00 - 10.45	Styrkeworkshop (Bokas)	Multicourt
11.00 - 11.45	Les Mills Sh'bam	Tenniscourt
11.00 - 11.45	Löpskola	Receptionen
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Poolen
15.00	Ökenpromenad, ca 12 km	Receptionen
18.15 - 19.00	Föreläsning	Konferensen
19.00	Middag	Restaurangen

Torsdag 19 nov:

06.40 – 07.05	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen
07.10 – 07.55	Yoga	Yogadeck
07.15 – 08.00	PowerTraining	Receptionen
08.00 – 08.30	BMR	Multicourt
10.00 - 10.45	Spinning (Bokas)	Spinning
10.00 - 10.45	Les Mills BodyStep	Multicourt
11.00 - 11.45	WOD	Tenniscourt
11.00 - 11.45	Skadeförebyggande träning	Yogadeck
12.00 - 12.30	Aqua Fys	Pool
15.15 – 16.00	Les Mills CXWorx	Multicourt
15.15 – 16.00	Les Mills Barre	Tenniscourten
16.15 - 17.00	Löpning – Intervaller	Receptionen
16.15 – 17.00	Core Connect	Tenniscourt
18.15 – 19.00	Föreläsning	Konferensen
19.00	Middag	Restaurangen

Fredag 20 nov:

06.40 - 07.05	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen
07.10 – 07.55	Yoga	Yogadeck
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen
08.00 – 08.30	Core	Multicourt
10.00 - 10.45	Box	Multicourt
10.00 - 10.45	Les Mills Sh`bam	Tenniscourt
11.00 – 11.30	Aqua	Pool
11.00 – 11.45	Endurance	Receptionen
12.00 – 12.30	Genomgång Tanita	Konferensen
14.00	Utflykt till Morro Jable (OBS! Kostnad för transporten)	Receptionen
19.00	Middag	Restaurangen
20.30	Kvällsöveraskning	Restaurangen

Lördag 21 nov:

07.10 – 07.55	Yoga	Yogadeck
07.15 – 08.00	Stavgång	Receptionen
08.00 – 08.30	MRL	Multicourt
10.00 - 10.45	Les Mills Barre	Tenniscourt
10.00 - 10.45	Funktionell cirkel	Multicourt
11.00 - 11.45	Le Mills BodyCombat	Tenniscourt
12.00- 12.30	Aqua Tabata	Pool
15.15 – 16.00	Massage workshop	Yogadeck
15.15 - 16.00	Les Mills Bodystep	Multicourt
16.30 – 17.30	Finalpass	Multicourt
18.30	Avslutning	Konferensen
19.15	Middag	Restaurangen

Söndag 22 nov:

07.00 – 07.45	PowerTraining	Receptionen
08.00 – 08.30	Core	Multicourt
10.00 – 10.45	Tabata	Tenniscourt
11.00 – 11.30	Aqua	Pool
16.00 – 16.45	Stavgång	Receptionen
16.45 – 17.15	Stretch	Multicourt
19.00	Middag	

Måndag 23 nov:

07.15 – 08.05	Powerwalk	Receptionen
08.15 – 09.00	Maq (Bokas)	Multicourt

Mindre ändringar kan ske!