

## Fuerteventura November 2020

### Söndag 15 nov:

16.00 - 16.30	Tabata	Multicourt	Karin L
16.30 - 17.00	Dansaerobics	Multicourt	Karin L
17.00 - 17.30	Stretch	Multicourt	Karin L
18.30 - 19.00	Välkomstmöte Köpenhamn	Konferensen	Alla
19.00	Middag	Restaurang	

### Måndag 16 nov:

07.10 - 07.55	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 - 08.00	PowerTraining	Receptionen	Karin L
08.15 - 08.45	BMR	Multicourt	Louise
10.00 - 10.45	Les Mills Bodycombat	Tenniscourt	Karin L
11.00 - 11.30	Aqua Tabata	Pool	Louise
15.30 - 16.15	Funktionell Cirkel	Multicourt	Louise
16.30 - 17.15	Sh`bam	Multicourt	Karin L
17.15 - 17.45	Stretch	Multicourt	Karin L
19.00 - 19.30	Välkomstmöte Gbg och Sthlm	Konferensen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	

### Tisdag 17 nov:

07.10- 07.55	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Karin L
08.15 - 08.45	MRL	Multicourt	Karin L
10.00 - 11.30	TT Mix	Multicourt	Alla
15.30 - 16.00	Löpskolning	Receptionen	Karin JE
15.30 - 16.00	Les Mills Barre	Tenniscourt	Louise
16.15 - 16.45	HIIT Cardio	Tenniscourt	Karin L
17.00 - 17.30	Les Mills CXWorx	Multicourt	Louise
17.30 - 17.50	Stretch	Multicourt	Louise
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsovrraskning	Konferensen	

### Onsdag 18 nov:

07.10- 07.55	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15- 08.00	Stavgång	Receptionen	Karin JE
08.15 - 08.45	Core	Multicourt	Karin JE
10.00 - 10.45	Spinning (Bokas)	Spinning	Karin L
10.00 - 10.45	Minibandstabata	Tenniscourt	Louise
11.00 - 11.45	Les Mills BodyCombat	Tenniscourt	Karin L
11.00 - 11.45	Endurance	Receptionen	Karin JE
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Poolen	Louise
15.00	Ökenpromenad, ca 12 km	Receptionen	Alla
18.15 - 19.00	Föreläsning	Konferensen	Karin L
19.00	Middag	Restaurangen	

### Torsdag 19 nov:

06.40 – 07.00	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Louise
07.10 – 07.55	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	PowerTraining	Receptionen	Karin JE
08.15 – 08.45	BMR	Multicourt	Louise
10.00 - 10.45	WOD	Tenniscourt	Karin JE
10.00 - 10.45	Les Mills BodyStep	Multicourt	Karin L & Louise
11.00 - 11.45	Funktionell Cirkel	Multicourt	Karin JE
11.00 - 11.30	Les Mills Barre	Tenniscourt	Louise
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Karin JE
16.00 - 16.45	Box	Multicourt	Karin L
17.00 - 17.45	Core Connect	Multicourt	Louise
17.45 - 18.00	Stretch	Multicourt	Louise
19.00	Middag	Restaurangen	

### Fredag 20 nov:

06.40 - 07.00	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Louise
07.10 – 07.55	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Karin L
08.15 – 08.45	Core	Multicourt	Karin JE
10.00 - 10.45	Spinning (Bokas)	Spinning	Karin JE
10.00 - 10.45	Les Mills Sh´bam	Tenniscourt	Karin L
11.00 – 11.30	Aquafys	Pool	Karin JE
11.00 – 11.45	Les Mills Bodypump (Bokas)	Multicourt	Karin L
12.00 – 12.30	Genomgång Tanita	Konferensen	Louise
14.00	Utflykt till Morro Jable (OBS! Kostnad för transporten)	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöveraskning	Restaurangen	

**Lördag 21 nov:**

07.10 – 07.55	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	Stavgång	Receptionen	Karin JE
08.15 – 08.45	MRL	Multicourt	Karin L
10.00 - 10.45	Maq (Bokas)	Multicourt	Karin JE
10.00 - 10.45	Dansaerobic	Tenniscourt	Karin L
11.00 - 11.45	Les Mills Bodystep	Multicourt	Karin L & Louise
11.00 - 11.45	Minibandstabata	Tenniscourt	Karin JE
12.00- 12.30	Aqua Tabata	Pool	Louise
12.00 - 12.30	Löpintervaller	Receptionen	Karin L
15.00 – 15.45	Massage workshop	Yogadeck	Karin JE
15.00 - 15.45	Box	Tenniscourt	Karin L
16.00 – 17.00	Finalpass	Multicourt	Alla
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

**Söndag 22 nov:**

07.00 – 07.45	PowerTraining	Receptionen	Karin JE
08.15 – 08.45	Core	Multicourt	Karin JE
10.00 – 10.45	Funktionell Cirkel	Multicourt	Karin JE
11.00 – 11.30	Aqua	Pool	Karin JE
16.00 – 16.45	Stavgång	Receptionen	Karin JE
19.00	Middag		

**Måndag 23 nov:**

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

*Mindre ändringar kan ske!*