

## SENIORTRÄNINGRESA

### Fuerteventura November 2020

Nedan finns träningsprogrammet för veckan. Du som Senior är varmt välkommen att ta del av hela programmet och samtliga klasser men kan också välja att gå på enbart **senioranpassade klasser** eller följa **rekommendationerna på lämpliga klasser**. Du som Senior har med andra ord störst schema och träningsmöjligheter!

**GRÖNT** = Senioranpassade pass.

**ORANGE** = Senior-rekommenderade pass i ordinarie schema! Dessa klasser lämpar sig väl för Dig som senior men kommer att hållas för hela träningsgruppen. Här kan du enkelt anpassa träningen efter din nivå och dagsform.

**SVART** = Pass utan senioranpassning. Du är varmt välkommen att delta men passen är inte anpassade speciellt för seniorer.

#### 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
15.30 - 16.15	SENIORKLASS: Dans	Tenniscourt	Karin L
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
16.30 - 17.15	SENIORKLASS: Rörlighet	Yogadeck	Karin JE
17.00 - 17.30	Les Mills CXWorx	Multicourt	Louise
17.30 - 17.50	Stretch	Multicourt	Louise
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	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
11.00 - 11.45	SENIORKLASS: Tabata		Louise
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
11.00 - 11.45	SENIORKLASS: Box		Karin L
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
10.00 - 10.45	SENIORKLASS: Cirkelträning		Louise
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 JE
12.00 - 12.45	SENIORKLASS: Dans		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  
08.15 – 09.00 Maq (Bokas)

Receptionen  
Multicourt

Karin JE  
Karin JE

*Mindre ändringar kan ske!*