

Träningsresa Kreta April 2021

Lördag 17 april

16.15 - 17.00	Dansaerobic	Beach	Jeanette
16.15 - 17.00	Funktionell cirkel	MOG	Karin
17.10 - 17.35	Stretch	Beach	Jeanette
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	Alla

Söndag 18 april

07.15 - 08.05	Yoga	Beach	Jeanette
07.30 - 08.00	Morning cardio	MOG	Louise
08.15 - 08.45	Core	Beach	Karin
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Restaurangen	Louise
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
11.30 - 12.15	Les Mills Sh`bam	Beach	Karin
11.30 - 12.15	Les Mills BodyAttack	MOG	Jeanette
15.00 - 15.45	Box	MOG	Karin
15.15 - 15.45	Les Mills Barre	Beach	Louise
16.00 - 16.45	Styrkeworkshop (Bokas)	MOG	Karin
16.00 - 16.45	Piloxing	Beach	Jeanette
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Jeanette
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Måndag 19 april

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach	Louise
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Jeanette
08.15 - 08.45	MRL	Beach	Jeanette
08.20 - 08.50	Aqua Tabata 140 cm	Spa Pool	Louise
10.00 - 10.45	HIIT	Beach	Karin
10.00 - 10.45	Funktionell Cirkel	MOG	Louise
11.00 - 11.45	Löpning - intervaller	Receptionen	Karin
11.00 - 11.45	Les Mills Body Balance Beach		Jeanette
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
12.00 - 12.45	TRX (Bokas)	MOG	Karin
12.45 - 13.30	Funktionell styrka	MOG	Karin
15.30	Promenad 10.7 km	Receptionen	Alla
17.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag 20 april

07.15- 08.05	Yoga	Beach	Jeanette
07.15- 08.00	Powerwalk	Receptionen	Louise
08.15 - 08.45	BMR	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Les Mills Body Balance	Beach	Jeanette
10.00 - 10.45	Les Mills Bodystep (Bokas)	MOG	Karin & Louise
11.00 - 11.45	Skadeförebyggande träning	Beach	Louise
11.00 - 11.45	Bootcamp	MOG	Karin
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00- 15.30	Les Mills Barre	Beach	Louise & Karin
15.00 - 15.30	Tabata	MOG	Jeanette
15.45 - 16.30	Core Connect	Beach	Louise
16.40 - 17.00	Stretch	Beach	Louise
18.15 - 19.00	Föreläsning	Konferensen	Karin
19.00 - Middag		Restaurangen	

Onsdag 21 april

06.40 - 07.10	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Karin
07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach	Louise
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Jeanette
08.15 - 08.45	Core	Beach	Karin
08.20 - 08.50	Aqua Tabata 140 cm	SPA Pool	Louise
10.00 - 10.45	TRX (Bokas)	MOG	Louise
10.00 - 10.45	Les Mills BodyCombat	Beach	Karin
11.00 - 11.45	HIIT	MOG	Karin
11.00 - 11.30	Minibandstabata	Beach	Louise
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
12.45 - 13.15	Stretch	MOG	Jeanette
15.00	Cykeltur upp i bergen (Bokas)	Receptionen	

Torsdag 22 april

06.40 - 07.10	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen	Louise
07.15 - 08.05	Yoga	Beach	Jeanette
07.30 - 08.00	Morningcardio	MOG	Karin
08.15 - 08.45	BMR	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Les Mills Sh`bam	Beach	Karin
10.00 - 10.45	Funktionell Cirkel	MOG	Louise
11.00 - 11.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Jeanette
11.00 - 11.45	Endurance och hinderbana	Receptionen	Karin
12.00 - 12.30	Genomgång Tanita	MOG	Louise
15.00 - 15.45	Dansaerobic	Beach	Jeanette
15.00 - 15.45	Fyspass	MOG	Karin
16.00 - 17.00	Core Connect	Beach	Louise
16.00 - 16.45	Box	MOG	Karin
17.00- 17.30	Stretch	Beach	Jeanette
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Kvällsoverraskning	Baren	

Fredag 23 april

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach	Louise
07.15– 08.00	Powerwalk	Receptionen	Jeanette
08.15 – 08.45	MRL	Beach	Jeanette
08.20 – 08.50	Aqua 140 cm	SPA pool	Louise
10.00 - 10.45	Les Mills Bodystep (Bokas)	MOG	Louise & Karin
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Jeanette
11.00 - 11.30	Step	MOG	Karin
11.00 - 11.30	Minibandstabata	Beach	Louise
12.00- 13.00	Finalpass	MOG	Alla
15.00 – 16.00	Yoga Workshop	Beach	Jeanette
16.30	Vinprovning – tillval (Bokas)	Receptionen	Louise
18.30	Avslutning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	Alla

Lördag 24 april

07.00 – 07.30	Moringcardio	MOG	Karin & Louise
07.00 – 07.45	Yoga	Beach	Jeanette
08.00 – 08.30	Core	Beach	Karin
10.00 – 10.45	Tabata	Beach	Karin

Mindre ändringar kan ske.