

## Kreta September 2021

### Lördag:

16.15 - 17.00	Zumba	Beach
16.15 - 17.00	Tabata	MOG
17.05 - 17.35	Stretch	Beach
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar
19.15	Middag	Restaurang

### Söndag:

07.15 - 08.05	Yoga	Beach
07.30 - 08.00	Morning cardio	MOG
08.15 - 08.45	Core	Beach
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG
11.30 - 12.00	Aqua Attack 110 cm	Pool
11.30 - 12.15	Löpskolning	Receptionen
15.00 - 15.45	Funktionell cirkel	MOG
15.00 - 15.45	Freepower	Beach
16.00 - 16.45	Les Mills CXWorx	MOG
16.00 - 16.45	Les Mills BodyBalance	Beach
17.00 - 17.30	Stretch	Beach
18.30 - 19.00	Mingel	Baren
19.00	Middag	Restaurangen
20.15	Kvällsöveraskning	Konferensen

### Måndag:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen
08.15 - 08.45	BMR	Beach
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	Spa Pool
10.00 - 10.45	Core Connect	Beach
10.00 - 10.45	Step (Bokas)	MOG
11.00 - 11.45	Löpning - intervaller	Receptionen
11.00 - 11.45	Prehab	MOG
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool
12.00 - 12.45	WOD	MOG
12.50 - 13.15	Stretch	MOG
15.30	Promenad 10.7 km	Receptionen
17.30	After workout	Baren
19.00	Middag	Restaurangen

**Tisdag:**

07.15- 08.05	Yoga	Beach
07.15- 08.00	Powerwalk	Receptionen
08.15 - 08.45	MRL	Beach
10.00 - 10.45	Mobility	Beach
10.00 - 10.45	Les Mills Bodystep (Bokas)	MOG
11.00 - 11.45	TRX (Bokas)	MOG
11.00 - 11.45	Les Mills Sh´bam	Beach
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool
15.00- 15.45	Les Mills BodyPump (Bokas)	MOG
15.00 - 15.45	Les Mills Barre	Beach
16.00 - 16.45	Styrkeworkshop (Bokas)	MOG
16.00 - 16.45	Meditations- och andningsworkshop	Beach
17.45 - 18.15	Mingel	Baren
18.15	Föreläsning	Konferensen
19.00	Middag	Restaurangen

**Onsdag:**

06.40 - 07.10	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen
07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach
07.30 - 08.00	Morningcardio	MOG
08.15 - 08.45	Core	Beach
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	SPA Pool
10.00 - 10.45	Funktionell Cirkel	MOG
10.00 - 10.45	Les Mills Barre	Beach
11.00 - 11.45	Zumba	Beach
11.00 - 11.45	Tabata	MOG
12.00 - 12.30	Aqua Attack 110 cm	Pool
12.00 - 12.30	Les Mills CX Worx	MOG
12.35 - 13.00	Stretch	MOG
15.00	Cykeltur upp i bergen (Bokas)	Receptionen

**Torsdag:**

06.40 - 07.10	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen
07.15 - 08.05	Yoga	Beach
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen
08.15 - 08.45	BMR	Beach
10.00 - 10.45	Core Connect	Beach
10.00 - 10.45	Les Mills BodyStep (Bokas)	MOG
11.00 - 11.30	Aqua 110 cm	Pool
11.00 - 11.45	Les Mills Body Pump (Bokas)	MOG
12.00 - 12.30	Genomgång Tanita	MOG
15.30 - 16.15	Freepower	Beach
15.30 - 16.15	TRX (Bokas)	MOG
16.30 - 17.15	Les Mills BodyBalance	Beach

16.30 - 17.15	WOD	MOG
17.20- 17.40	Stretch	Beach
19.00	Middag	Restaurangen

**Fredag:**

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach
07.15- 08.00	Powerwalk	Receptionen
08.15 - 08.45	MRL	Beach
08.20 - 08.50	Aqua Tabata 140 cm	SPA pool
10.00 - 10.45	Bootcamp & Hinderbana	Receptionen
10.00 - 10.45	Mobility	Beach
11.00 - 11.45	Les Mills Sh´bam	Beach
11.00 - 11.45	Tabata	MOG
12.00- 13.00	Finalpass	MOG
16.30	Vinprovning - tillval (Bokas)	Receptionen
18.30	Avslutning	Konferensen
19.15	Middag	Restaurangen

**Lördag:**

07.00 - 07.30	Moringcardio	MOG
07.00 - 07.45	Yoga	Beach
08.00 - 08.30	Core	Beach
10.00 - 10.45	Funktionell cirkel	MOG

*Mindre ändringar kan ske.*