

Fuerteventura Februari 2022

Fredag 25/2

16.00 - 16.30 Box	Multicourt	Marlen
16.30 - 17.00 Piloxing	Multicourt	Jeanette
17.00 - 17.30 Stretch	Multicourt	Jeanette
18.30 - 19.00 Välkomstmöte Köpenhamn	Konferensen	Alla
19.00 Middag	Restaurang	Alla

Lördag 26/2

07.15 - 08.05 Yin Yoga	Yogadeck	Marlen
07.15 - 08.00 Powerwalk	Receptionen	Jeanette
08.15 - 08.45 Core	Multicourt	Karin
09.00 - 09.30 Välkomstmöte Gbg och Sthlm	Restaurangen	Alla
10.00 - 11.30 TT Mix	Multicourt	Alla
16.30 - 17.15 Dansaerobic	Multicourt	Jeanette
16.30 - 17.15 Les Mills BodyCombat	Tenniscourt	Marlen
17.15 - 17.45 Stretch	Multicourt	Jeanette
19.00 - 19.30 Middag	Restaurangen	Alla

Söndag 27/2

07.15 - 08.05 Yoga	Yogadeck	Jeanette
07.15 - 08.00 Stavgång (Bokas)	Receptionen	Karin
08.15 - 08.45 BMR	Multicourt	Karin
10.00 - 10.45 Bootcamp	Receptionen	Marlen
11.15 - 11.45 Aqua Tabata	Pool	Jeanette
15.30 - 16.15 Styrkeworkshop	Multicourt	Marlen
15.30 - 16.15 Dance Fusion	Tenniscourt	Jeanette
16.30 - 17.15 Body Pump Les Mills	Multicourt	Marlen
16.30 - 17.15 Spinning	Spinning area	Karin
17.20 - 17.50 Stretch	Yogadeck	Karin
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Måndag 28/2

07.15 - 08.05 Yin Yoga	Yogadeck	Marlen
07.30 - 08.00 Morgonjogg	Receptionen	Karin
08.15 - 08.45 Bootywork	Multicourt	Jeanette
10.00 - 10.45 Löpskola	Receptionen	Karin
10.00 - 10.45 Piloxing	Multicourt	Jeanette
11.00 - 11.45 Dansaerobic	Yogadeck	Jeanette
11.00 - 11.45 Funktionell styrka	Multicourt	Marlen
12.15 - 12.45 Aqua	Poolen	Karin
15.00 Ökenpromenad, ca 8,8 km	Receptionen	Alla
18.15 - 19.00 Massage Workshop	Yogaroom	Karin
19.00 - Middag	Restaurangen	

Tisdag 1/3

07.15 – 08.05 Yoga	Yogadeck	Jeanette
07.15 – 08.00 PowerTraining	Receptionen	Karin
08.15 – 08.45 Core	Multicourt	Marlen
10.00 - 10.45 Maq	Multicourt	Karin
10.00 - 10.45 Piloxing	Tenniscourt	Jeanette
11.00 - 11.45 Les Mills BodyCombat	Multicourt	Marlen
12.15 - 12.45 Aqua Fys	Pool	Karin
15.00 – 18.00 Cykling till Costa Calma (kostnad för cykelhyra, bokas)		Apollo guide
15.30 – 16.15 Funktionell cirkel	Multicourt	Karin
16.15 – 17.15 Les Mills BodyBalance	Multicourt	Jeanette
19.00 Middag	Restaurangen	Alla

Onsdag 2/3

07.15 – 08.05 Yin Yoga	Yogadeck	Marlen
07.15 – 08.00 Stavgång (Bokas)	Receptionen	Karin
08.15 – 08.45 BMR	Multicourt	Karin
10.00 - 10.45 Spinning (Bokas)	Spinning room	Karin
10.00 - 10.45 Funktionell styrka	Multicourt	Marlen
11.00 - 11.45 Dance Fusion	Yogadeck	Jeanette
11.00 – 11.45 WOD	Multicourt	Marlen
12.15 – 12.45 Aqua	Pool	Karin
12.15 - 12.45 Les Mills BodyAttack	Multicourt	Jeanette
14.30 Utflykt till Morro Jable – (Kostnad för transporten)	Receptionen	
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.30 Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

Torsdag 3/3

07.15 – 08.05 Yoga	Yogadeck	Jeanette
07.30 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Marlen
08.15 – 08.45 Bootywork	Multicourt	Jeanette
10.00 - 10.45 Tabata	Multicourt	Marlen
10.00 – 10.45 Les Mills BodyBalance	Yogadeck	Jeanette
11.00 - 11.45 Les Mills BodyAttack	Tenniscourt	Jeanette
11.00 - 11.45 Les Mills BodyPump	Multicourt	Marlen
12.15- 12.45 Aqua Tabata	Pool	Jeanette
15.00 – 15.45 Maq	Multicourt	Karin
16.00 – 17.00 Finalpass	Multicourt	Alla
18.30 - Avslutning	Poolbaren	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla

Fredag 4/3

07.00 - 07.45 Powertraining	Receptionen	Karin
08.00 – 08.30 Core	Yogadeck	Karin

Mindre ändringar kan ske.