

## Porto Plomari

*Juni 2022*

### Lördag 4/6

16.30 – 17.30 Hatha Yoga

18.30 Välkomstmöte

19.00 Middag

### Söndag 5/6

07.30 – 08.30 Yin Yang Yoga

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 11.00 Powerwalk i omgivningarna och in till byn

11.15 – 12.30 Workshop – Solhälsning och The big 3

15.45 -16.15 Bootywork

16.30 – 17.30 Freepower och avslappning

19.00 Middag

20.30 Kvällsövertäckning

### Måndag 6/6

07.30 – 08.30 Yoga 30 min + Yoga nidra 30 min

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 11.00 Vinyasa Yoga

11.15 – 12.00 Skadeförebyggande träning

15.00 Olivöljprovning

19.00 Middag

### Tisdag 7/6

07.30 – 08.30 Yin Yang Yoga

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 10.45 Funktionell styrka

11.00 – 12.00 Silent walk

15.45 – 16.15 Les Mills Body Balance

16.30 – 17.30 Yin Yoga

19.00 Middag

### **Onsdag 8/6**

07.30 – 08.30 Yin Yang Yoga  
 08.30 – 10.00 Frukost  
 10.00 – 11.00 Poweryoga  
 11.15 – 11.45 Les Mills Barre  
 15.00 Vinprovning  
 19.00 Middag  
 20.30 Månhälsningar

### **Torsdag 9/6**

07.30 – 08.30 Yoga 30 min + Yoga Nidra 30 min  
 08.30 – 10.00 Frukost  
 10.00 – 10.45 PowerTraining  
 11.00 – 12.00 Workshop – ”Pranayama”  
 15.45 – 16.15 BMR  
 16.30 – 17.30 Kontorsyoga  
 19.00 Middag

### **Fredag 10/6**

07.30 – 08.30 Les Mills Bodybalance  
 08.30 – 10.00 Frukost  
 10.00 – 10.45 Freepower  
 11.00 – 11.45 Aqua yoga  
 15.00 – 17.00 Hiking  
 18.00 Avslutning  
 19.00 Middag

### **Lördag 11/6**

07.30 – 08.30 Yin Yoga  
 08.30 – 10.00 Frukost  
 10.00 – 11.00 Poweryoga

*Mindre ändringar i programmet kan ske.*