

Träningsresa La Pared, Fuerteventura

November 2021

Fredag 12 nov:

16.15 - 17.00	Tabata	Multicourt	Karin
17.00 - 17.30	Stretch	Multicourt	Karin
18.30 - 19.00	Välkomstmöte	Konferensen	Alla
19.00	Middag	Restaurang	

Lördag 13 nov:

07.15 - 08.00	Les Mills BodyBalance	Yogadeck	Louise
08.15 - 08.45	Morning Cardio	Multicourt	Karin
10.00 - 11.30	TT Mix	Multicourt	Alla
15.30 - 16.15	Les Mills Sh'bam	Multicourt	Karin
16.30 - 17.15	Cirkelträning	Multicourt	Karin
17.15 - 17.45	Stretch	Multicourt	Karin
19.30	Middag	Restaurangen	

Söndag 14 nov:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 - 08.00	PowerTraining	Receptionen	Karin
08.15 - 08.45	Full Body Strength	Yogadeck	Louise
10.00 - 10.45	Les Mills Bodycombat	Multicourt	Karin
11.00 - 11.30	Aqua Tabata	Pool	Louise
15.30 - 16.15	Les Mills Bodystep	Multicourt	Louise & Karin
16.30 - 17.10	Core Connect	Yogadeck	Louise
17.10 - 17.30	Stretch	Yogadeck	Louise
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	

Måndag 15 nov:

07.15 - 08.00	Les Mills BodyBalance	Yogadeck	Louise
08.15 - 08.45	Core	Yogadeck	Karin
10.00 - 10.45	Spinning	Spinning	Karin
11.00 - 11.45	Funktionell Styrka	Multicourt	Louise
12.00 - 12.30	Aqua	Poolen	Louise
11.45 - 12.15	Löpintervaller	Receptionen	Karin
15.00	Ökenpromenad, ca 12 km	Receptionen	Alla
18.15 - 19.00	Föreläsning	Konferensen	Karin
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag 16 nov:

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	PowerTraining	Receptionen	Karin
08.15 – 08.45	Morning Cardio	Multicourt	Karin
10.00 - 10.45	Box	Multicourt	Karin
10.15 - 10.45	Les Mills Barre	Yogadeck	Louise
11.00 - 11.30	Minibandsworkshop	Yogadeck	Louise
11.00 - 11.45	Endurance	Receptionen	Karin
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Louise
16.00 - 16.45	Les Mills BodyCombat	Multicourt	Karin
17.00 - 17.45	Core Connect	Yogadeck	Karin
17.45 - 18.00	Stretch	Yogadeck	Karin
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag 17 nov:

07.15 – 08.00	Les Mills BodyBalance	Yogadeck	Louise
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Yogadeck	Louise
10.00 - 10.45	Spinning	Spinning	Karin
11.00 – 11.30	Aqua	Pool	Louise
11.00 – 11.45	Les Mills Sh'bam	Multicourt	Karin
14.00	Utflykt till Morro Jable	Receptionen	Alla
	(OBS! Kostnad för transporten)		
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöveraskning	Samling vid restaurangen	

Torsdag 18 nov:

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	PowerTraining	Receptionen	Karin
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Karin
10.00 - 10.30	Les Mills Barre	Yogadeck	Louise & Karin
11.00 - 11.45	Box	Multicourt	Karin
12.00- 12.30	Aqua Tabata	Pool	Louise
15.00 - 15.45	HIIT	Multicourt	Karin
16.00 – 17.00	Finalpass	Multicourt	Alla
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

Fredag 19 nov:

Dags för hemresa!

Mindre ändringar kan ske!