

Träningsresa Romana Beach, Kroatien

Sept 2022

Söndag:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Terassen	Marlene
07.15 - 08.00	Powerwalk	Restaurangen	Sabina
08.15 - 08.45	Bootywork	Terassen	Marlene
09.45 - 10.30	Välkomstmöte	Aria	Alla
10.30 - 12.00	TT Mix	Terassen	Alla
12.15 - 12.45	Aqua	Nedre poolen	Sabina
15.30 - 16.15	Löpskolning	Restaurangen	Marlene
15.30 - 16.15	Tabata	Terassen	Adam
16.30 - 17.15	Zumba	Klubben	Sabina
16.30 - 17.15	Box	Terassen	Adam
17.30 - 18.00	Stretch	Terassen	Sabina
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.30	Kvällsoverraskning	Aria	Alla

Måndag:

07.15 - 08.05	Yoga	Terassen	Sabina
07.15 - 08.00	Powertraining	Restaurangen	Adam
08.15 - 08.45	BMR	Terassen	Adam
10.00 - 10.45	Freepower	Klubben	Marlene
10.00 - 10.45	Styrkeworkshop	Terassen	Adam
11.00 - 11.45	Endurance	Restaurangen	Marlene
11.00 - 11.45	Piloxing	Terassen	Sabina
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Nedre poolen	Marlene
15.00 - 17.00	Promenad halvön och Osejava (Ca 10 km)	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

Tisdag:

06.30 - 07.00	Morgonjogg	Restaurangen	Marlene
07.15 - 08.05	Yin Yoga	Terassen	Marlene
07.15 - 08.00	Powerwalk	Restaurangen	Sabina
08.15 - 08.45	Core	Terassen	Marlene
10.00 - 10.45	Funktionell styrka	Trädäcket	Marlene
10.00 - 10.45	Dance	Klubben	Sabina
11.00 - 11.45	Cirkelträning	Terassen	Adam
11.00 - 11.45	Les Mills Body Combat	Terassen	Marlene
12.15 - 12.45	Aqua	Nedre poolen	Sabina
15.00	Cykeltur till Podgora (Bokas)	Receptionen	Lokalguide
18.30	Föreläsning	Adria	Marlene
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Onsdag:

07.15 – 08.05	Yoga	Terassen	Sabina
07.15 – 08.00	Powertraining	Restaurangen	Adam
08.15 – 08.45	Bootywork	Terassen	Marlene
10.00 – 10.45	Zumba	Klubben	Sabina
10.00- 10.45	Les Mills Body Pump (Bokas)	Terassen	Marlene
11.00- 11.45	Minibandsworkshop	Klubben	Marlene
11.00 – 11.45	WOD	Terassen	Adam
12.15 – 12.45	Aqua Fys	Nedre poolen	Marlene
15.00 – 15.45	Paryoga	Terassen	Sabina och Marlene
16.30 – 19.30	Vinprovning (Promenad dit) (Bokas)	Restaurangen	
20.00	Middag	Restaurangen	

Torsdag:

06.30 – 07.00	Morgonjogg	Restaurangen	Marlene
07.15 – 08.05	Yin Yoga	Terassen	Marlene
07.15 - 08.00	Powerwalk	Restaurangen	Sabina
08.15 – 08.45	BMR	Terassen	Adam
10.00 – 10.45	Tabata	Terassen	Adam
10.00 – 10.45	Piloxing	Klubben	Sabina
11.00 – 11.45	Box	Terassen	Adam
11.00 – 11.45	Fotstyrka och mobility	Klubben	Marlene
12.15 – 12.45	Aqua	Nedre poolen	Sabina
15.00 – 15.45	Freepower	Klubben	Marlene
15.00 – 15.45	Löpintervaller	Restaurangen	Adam
16.15 – 17.45	Bergspasset	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Överraskning	Restaurangen	Alla

Fredag:

07.15 – 08.05	Yoga	Terassen	Sabina
07.15 – 08.00	Powertraining	Restaurangen	Marlene
08.15 – 08.45	Core	Terassen	Marlene
10.00 – 10.45	Dance	Klubben	Sabina
10.00 – 10.45	Cirkelträning	Terassen	Adam
11.00 – 11.45	Les Mills Body Combat	Klubben	Marlene
11.00 – 11.45	Strength	Terassen	Adam
12.15 – 12.45	Aqua Attack	Nedre poolen	Marlene
15.30 – 16.30	Finalpass	Terassen	Alla
17.30	Avslutning	Aria	Alla
18.15	Middag Panorama Restaurant	Receptionen	Alla
	Tillval (Bokas)		

Lördag:

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Terassen	Marlene
10.00 – 10.45	Zumba	Klubben	Sabina
10.00 – 10.45	Les Mills Body Pump	Terassen	Marlene

Mindre ändringar i schemat kan ske