

Träningsresa Kreta April 2022

Lördag 23 april

16.15 - 17.00	Zumba	Beach	Ulrika
16.15 - 17.00	Funktionell cirkel	MOG	Frida
17.10 - 17.30	Stretch	Beach	Ulrika
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	Alla

Söndag 24 april

07.15 - 08.05	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
07.30 - 08.00	Morning cardio	MOG	Ulrika
08.15 - 08.45	Core	Beach	Ulrika
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Restaurangen	Louise
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
11.45 - 12.15	Aqua - 110 cm	Pool	Louise
15.00 - 15.45	Box	MOG	Ulrika
15.00 - 15.45	Upper Body Mobility	Beach	Frida
16.00 - 16.45	Styrkeworkshop (Bokas)	MOG	Frida
16.00 - 16.50	Core Connect	Beach	Louise
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Louise
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Måndag 25 april

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach	Louise
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45	Bootywork	Beach	Frida
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	Spa Pool	Louise
10.00 - 10.45	Triggerpoint	Beach	Frida
10.00 - 10.45	Cirkelfys	MOG	Ulrika
11.00 - 11.45	Löpning - intervaller	Receptionen	Louise
11.00 - 11.45	Freepower	Beach	Ulrika
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
12.00 - 12.45	TRX (Bokas)	MOG	Frida
12.45 - 13.30	Funktionell styrka	MOG	Frida
15.30	Promenad 10.7 km	Receptionen	Alla
17.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag 26 april

07.15- 08.05	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
07.15- 08.00	Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45	Full Body Strenght	Beach	Louise
10.15 - 10.45	ABSolution	Beach	Frida
10.00 - 10.45	Les Mills Bodystep (Bokas)	MOG	Louise
11.00 - 11.45	Dance	Beach	Ulrika
11.00 - 11.45	Crosstraining	MOG	Frida
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00- 15.45	Core Connect	Beach	Louise
15.00 - 15.45	Tabata	MOG	Frida
16.00 - 16.45	Organic Bodywork	Beach	Ulrika
16.45 - 17.00	Stretch	Beach	Ulrika
18.15 - 19.00	Föreläsning	Konferensen	Frida
19.00 -	Middag	Restaurangen	

Onsdag 27 april

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach	Louise
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45	Core	Beach	Ulrika
08.20 - 08.50	Aqua Tabata 140 cm	SPA Pool	Louise
10.00 - 10.45	TRX (Bokas)	MOG	Frida
10.00 - 10.45	Zumba	Beach	Ulrika
11.00 - 11.45	Step Bas (Bokas)	MOG	Ulrika
11.00 - 11.30	Lower Body Mobility	Beach	Frida
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
12.45 - 13.15	Stretch	Beach	Frida
15.00	Cykeltur upp i bergen (Bokas)	Receptionen	

Torsdag 28 april

07.15 - 08.05	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
07.30 - 08.00	Morningcardio	MOG	Ulrika
08.15 - 08.45	Full Body Strenght	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Les Mills Barre	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Crosstraining	MOG	Frida
11.00 - 11.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
11.00 - 11.45	Bootcamp / Hinderbana	Receptionen	Frida
15.15 - 15.45	ABSolution	Beach	Frida
17.00- 17.30	Stretch	Beach	Ulrika
15.00 - 15.45	Box	MOG	Ulrika
16.00 - 17.00	Freepower	Beach	Frida
16.00 - 16.45	Styrkeworkshop	MOG	Frida
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Kvällsöverraskning	Baren	

Fredag 29 april

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach	Louise
07.15– 08.00	Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 – 08.45	Bootywork	Beach	Frida
08.20 – 08.50	Aqua Tabata 140 cm	SPA pool	Louise
10.00 - 10.45	WOD	MOG	Frida
10.00 - 10.45	Dance	Beach	Ulrika
11.00 - 11.30	Funktionell med miniband	MOG	Louise
11.00 - 11.30	Trigger Point	Beach	Frida
12.00- 13.00	Finalpass	MOG	Alla
15.00- 15.45	Les Mills Bodystep (Bokas)	MOG	Louise
15.00- 15.45	Organic Bodywork	Beach	Ulrika
16.30	Vinprovning – tillval (Bokas)	Receptionen	
18.30	Avslutning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	Alla

Lördag 30 april

07.00 – 07.30	Moringcardio	MOG	Ulrika
07.00 – 07.45	Yin Yoga	Beach	Louise
08.00 – 08.30	Core	Beach	Ulrika

Mindre ändringar kan ske.