

## Träningsresa Madeira

Mars 2022

### Måndag 28/3:

15.30 – 16.15	Funktionell styrka	Cardiodeck	Marlene
16.15 – 17.00	Stretch & Relax	Cardiodeck	Marlene
18.30 - 19.00	Välkomstmöte CPH	Terassen	
19.00	Middag		

### Tisdag 29/3:

06.30 – 07.00	Powerwalk	Receptionen	Marlene
07.15 – 08.05	Yin Yoga	Yogadeck	Marlene
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Marlene
10.15 – 11.00	Box	Cardiodeck	Adam
11.30 – 12.00	Aqua	Poolen	Marlene
15.30 – 16.15	Tabata	Cardiodeck	Adam
16.30 – 17.15	Freepower	Cardiodeck	Marlene
17.15 – 17.45	Stretch	Cardiodeck	Marlene
19.00	Välkomstmöte STHLM	Terassen	
19.30	Middag		
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	

### Onsdag 30/3:

07.15– 08.05	Yoga	Yogadeck	Jennifer
07.30 – 08.00	Morning cardio	Inomhus	Marlene
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Marlene
10.15 – 11.45	TT Mix	Cardiodeck	Alla
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Marlene
15.00 – 18.00	Promenad vid levadorna	Receptionen	Alla
19.00	Middag		

### Torsdag 31/3:

06.30 – 07.00	Morgonjogg	Receptionen	Marlene
07.15– 08.05	Yin Yoga	Yogadeck	Jennifer
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Adam
08.15 – 08.45	BMR	Yogadeck	Adam
10.15 – 11.00	Styrkeworkshop	Inomhus	Adam
10.15 – 11.00	Pilates	Terassen	Jennifer
11.30 – 12.15	Funktionell cirkel	Cardiodeck	Adam
12.45 – 13.15	Aqua Attack	Poolen	Marlene
15.30 – 16.15	Les Mills Body Combat	Cardiodeck	Marlene
16.30 – 17.30	Yoga	Cardiodeck	Jennifer
16.30 – 17.30	Endurance	Receptionen	Marlene
18.30	Mingel i baren		
19.00	Middag		

### Fredag 1/4:

07.15 – 08.05	Yoga	Yogadeck	Jennifer
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Adam
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Jennifer
10.15 – 11.00	HIIT	Cardiodeck	Jennifer
10.15 - 11.00	Les Mills Body Pump	Inomhus	Marlene
11.30 – 12.15	Soma Move	Cardiodeck	Jennifer
11.30 - 12.30	Löpskolning & intervaller	Receptionen	Marlene

13.15	Promenad till Camara de lobos	Receptionen	Alla
19.00	Middag		
<b>Lördag 2/4:</b>			
07.15 – 08.05	Yin Yoga	Yogadeck	Jennifer
07.30 – 08.00	Morningcardio	Inomhus	Marlene
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Marlene
10.15 – 11.00	Spinning	Spinningsalen	Marlene
10.15 – 11.00	Funktionell styrka	Cardiodeck	Jennifer
11.30 – 12.15	Strong by zumba	Cardiodeck	Marlene
11.30 – 12.15	Funktionell cirkel	Inomhus	Jennifer
12.45 – 13.15	Aqua Fys	Poolen	Marlene
15.30 – 16.15	Pilates	Terassen	Jennifer
15.30 – 16.15	WOD	Inomhus	Adam
16.30 – 17.30	Mobility & Prehab	Terassen	Marlene
18.30	Mingel i baren		
19.00	Föreläsning	Konferensen	
19.45	Middag		
<b>Söndag 3/4:</b>			
06.30 – 07.00	Morgonjogg	Receptionen	Marlene
07.15 – 08.05	Yoga	Yogadeck	Jennifer
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Adam
08.15 – 08.45	BMR	Yogadeck	Adam
10.15 – 11.00	Box	Cardiodeck	Adam
10.15 – 11.00	Soma Move	Terassen	Jennifer
11.15 – 12.15	Finalpass	Cardiodeck	Alla
15.00	Vinprovning (Tillval)	Receptionen	
19.00	Avslutning	Terassen	
19.30	Middag		
<b>Måndag 4/4:</b>			
07.15 – 08.05	Yoga	Yogadeck	Marlene
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Jennifer
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Jennifer
10.15 – 11.00	Pilates	Cardiodeck	Jennifer
11.15 – 12.00	Funktionell cirkel	Cardiodeck	Jennifer
16.30 – 17.15	Tabata	Cardiodeck	Jennifer
17.15 – 17.45	Stretch	Cardiodeck	Jennifer
19.00	Middag		
<b>Tisdag 5/4:</b>			
07.15 – 08.05	Yoga	Yogadeck	Jennifer