

## Porto Plomari

Juni 2022

### Söndag 5 juni

- 16.30 – 17.30 Hatha Yoga
- 18.30 Välkomstmöte
- 19.00 Middag

### Måndag 6 juni

- 07.30 – 08.30 Yin Yang Yoga
- 08.30 - 09.00 Core
- 08.30 – 10.00 Frukost
- 10.00 – 11.00 Powerwalk i omgivningarna & in till byn
- 11.15 - 11.35 Aqua Tabata
- 11.35 - 12.15 Aqua Yoga
- 15.00 -16.15 Workshop – *Solhälsning och The big 3*
- 16.30 – 17.30 Freepower och avslappning
- 19.00 Middag
- 20.30 Kvällsoverraskning

### Tisdag 7 juni

- 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 Funktionell Styrka
- 12.15 - 13.00 Skadeförebyggande träning
- 15.00 Olivoljaövning
- 19.00 Middag

### Onsdag 8 juni

- 07.30 – 08.30 Les Mills BodyBalance
- 08.30 - 09.00 Bootywork
- 08.30 – 10.00 Frukost
- 10.00 – 11.00 Poweryoga
- 11.15 - 11.45 Les Mills Barre
- 12.00 - 12.30 Aqua Tabata
- 15.00 – 16.15 Silent walk
- 16.30 – 17.30 Yin Yoga
- 19.00 Middag

### Torsdag 9 juni

- 07.30 – 08.30 Yin Yang Yoga
- 08.30 - 09.00 Core
- 08.30 – 10.00 Frukost
- 10.00 – 11.00 Vinyasa Yoga
- 11.00 - 12.00 Workshop - *Paryoga*
- 15.00 Vinprovning
- 19.00 Middag
- 20.30 Månhälsningar

**Fredag 10 juni**

07.30 – 08.30 Yoga 30 min + Yoga Nidra 30 min  
 08.30 - 09.00 Bootywork  
 09.00 – 10.00 Frukost  
 10.00 – 10.45 PowerTraining  
 11.00 – 12.00 Workshop – "Pranayama"  
 15.00 – 16.00 Funktionell Styrka  
 16.00 – 16.30 Kontorsyoga  
 16.30 - 17.00 Yoga Nidra  
 19.00 Middag

**Lördag 11 juni**

07.30 – 08.30 Wake Up with the Sun(Salutations)  
 08.30 – 10.00 Frukost  
 10.00 – 10.45 Freepower  
 11.00 – 11.20 Aqua Tabata  
 11.20 - 12.00 Aqua yoga  
 15.00 – 17.00 Hiking  
 18.00 Avslutning  
 19.00 Middag

**Söndag 12 juni**

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

*Mindre ändringar i programmet kan ske.*