

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
 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.