

## Träningsresa Porto Myrina

Maj 2022

### Söndag:

16.00 - 17.00 Les Mills Body Balance	Beach	Evelina
16.00 - 17.00 Funktionell cirkel	Box	Kristofer
18.30 - 19.15 Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15 Middag	Restaurang	Alla

### Måndag:

07.00 - 08.00 Yin Yoga	Beach	Marlene
07.30 - 08.00 Morning cardio	Box	Evelina
08.15 - 08.45 Core	Box	Kristofer
10.00 - 11.15 TT Mix	Beach	Alla
11.30 - 12.00 Aqua Tabata	Pool	Marlene
15.00 - 15.45 Styrkeworkshop	Box	Kristofer
15.00 - 15.45 Freepower	Beach	Marlene
16.00 - 16.45 Step	Box	Evelina
16.00 - 16.45 Mobility	Beach	Kristofer
17.00 - 17.30 Stretch	Beach	Kristofer
18.30 - 19.00 Mingel	Baren	
19.00 - Middag	Restaurangen	
20.15 - Kvällsoverraskning	Konferensen	

### Tisdag:

06.30 - 06.55 Morgonjogg	Receptionen	Marlene
07.00 - 08.00 Yoga	Beach	Marlene
07.15 - 08.00 Powertraining	Receptionen	Kristofer
08.15 - 08.45 BMR	Box	Marlene
10.00 - 10.45 Sh'bam Les Mills	Beach	Kristofer
10.00 - 10.45 Body Pump - Les Mills	Box	Evelina
11.00 - 11.45 Löpskolning	Receptionen	Marlene
11.00 - 11.45 WOD	Box	Kristofer
12.00 - 12.30 Aqua	Pool	Evelina
12.45 - 13.15 Stretch	Beach	Kristofer
15.30 - Långromenad	Receptionen	Alla
17.30 - After workout	Baren	
19.00 - Middag	Restaurangen	

### Onsdag:

07.00 - 08.00 Yin Yoga	Beach	Marlene
07.15 - 08.00 Powerwalk	Receptionen	Evelina
08.15 - 08.45 Bootywork	Box	Evelina
10.00 - 10.45 Spinning	Spinning room	Marlene
10.00 - 10.45 HIIT	Multicourt	Evelina
11.00 - 11.45 Body Combat - Les Mills	Beach	Evelina
11.00 - 11.45 Funktionell styrka	Box	Kristofer

12.00 – 12.30 Aqua Attack 110 cm	Pool	Marlene
15.00- 15.45 Box	Box	Marlene
15.00 – 15.45 Body Balance – Les Mills	Beach	Evelina
16.00 – 16.30 Body Attack – Les Mills	Beach	E & K
16.40 - 17.00 Stretch	Beach	Evelina
18.00 Föreläsning	Konferensen	
19.00 - Middag	Restaurangen	

#### Torsdag:

06.30 – 06.55 Morgonjogg	Receptionen	Marlene
07.00 – 08.00 Yoga	Beach	Marlene
07.30 – 08.00 Morningcardio	Box	Evelina
08.15 – 08.45 Core	Box	Kristofer
10.00 - 10.45 Tabata	Box	Evelina
10.00 - 10.45 Latin Rhythms	Beach	Kristofer
11.00 - 11.45 Mobility	Beach	Evelina
11.00 - 11.45 Endurance	Receptionen	Marlene
12.00 - 12.30 Aqua Fys 110 cm	Pool	Marlene
12.45 - 13.15 Stretch	Beach	Evelina
15.00 - Cykeltur (Bokas)	Receptionen	

#### Fredag:

07.00 – 08.00 Yin Yoga	Beach	Marlene
07.15 – 08.00 Powertraining	Receptionen	Kristofer
08.15 – 08.45 BMR	Box	Marlene
10.00 - 10.45 Body Attack – Les Mills	Beach	Evelina
10.00 - 10.45 Skadeförebyggande träning	Box	Marlene
11.00 – 11.45 Funktionell styrka	Multicourt	Evelina
11.00 – 11.45 Löpning, intervaller	Receptionen	Marlene
12.00 – 12.30 Aqua	Pool	Evelina
15.30 - 16.15 Spinning	Spinningroom	Marlene
15.30 - 16.15 Funktionell cirkel	Box	Kristofer
16.30 - 17.15 Sh'bam Les Mills	Beach	Kristofer
16.30 - 17.15 Box	Box	Marlene
17.30- 18.00 Stretch	Beach	Marlene
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.15 - Kvällsoverraskning	Baren	Alla

**Lördag:**

06.30 – 06.55 Morgonjogg	Receptionen	Marlene
07.00 – 08.00 Yoga	Beach	Marlene
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Evelina
08.15 – 08.45 Bootywork	Box	Evelina
10.00 - 10.45 Body Pump – Les Mills	Box	Kristofer
10.00 - 10.45 Freepower	Beach	Marlene
11.00 - 11.45 Latin Rhythms	Beach	Kristofer
11.00 - 11.45 Body Combat – Les Mills	Box	Evelina
12.00- 13.00 Finalpass	Box	Alla
16.30 - Vinprovning – tillval (Bokas)	Receptionen	
18.30 - Avslutning	Konferensen	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla

**Söndag:**

Hemresa

*Mindre ändringar kan ske*