

Träningsresa Kreta April 2022

Lördag 23 april

16.15 - 17.00	Zumba	Beach	Ulrika
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
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.15 - 08.45	Core	Beach	Ulrika
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
11.45 - 12.15	Aqua - 110 cm	Pool	Louise
15.00 - 15.45	Box	MOG	Ulrika
16.00 - 16.45	TRX (Bokas)	MOG	Ulrika
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	Ulrika
08.15 - 08.45	Morning Cardio	Beach	Ulrika
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	Spa Pool	Louise
10.00 - 10.45	Cirkelfys	MOG	Ulrika
11.00 - 11.45	Löpning - intervaller	Receptionen	Louise
11.00 - 11.45	Dansaerobic	Beach	Ulrika
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
12.00 - 12.45	Funktionell styrka	MOG	Ulrika
12.45 - 13.15	Stretch	MOG	Ulrika
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	Ulrika
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Freepower	Beach	Ulrika
11.00 - 11.45	Minibandsworkshop	Beach	Louise
12.00 – 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
15.00 - 15.45	Les Mills Bodystep (Bokas)	MOG	Louise
15.00 – 15.45	Tabata	Beach	Ulrika
16.00 - 16.45	Organic Bodywork	Beach	Ulrika
16.45 - 17.00	Stretch	Beach	Ulrika
19.00 -	Middag	Restaurangen	

Onsdag 27 april

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach	Louise
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Ulrika
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	Ulrika
10.00 - 10.45	Les Mills Barre	Beach	Louise
11.00 - 11.45	Funktionell Rörlighet	MOG	Ulrika
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
12.45 - 13.15	Stretch	Beach	Ulrika
15.00	Cykeltur upp i bergen (Bokas)	Receptionen	

Torsdag 28 april

07.15 – 08.05	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Zumba	Beach	Ulrika
10.00 - 10.45	Bootcamp / Hinderbana	Receptionen	Louise
11.00 – 11.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00 – 15.45	Cirkelfys	MOG	Ulrika
16.00 - 17.00	Freepower	Beach	Ulrika
17.00- 17.30	Stretch	Beach	Ulrika
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Kvällsoverraskning	Baren	

Fredag 29 april

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach	Louise
07.15– 08.00	PowerTraining	Receptionen	Ulrika
08.15 – 08.45	Morning Cardio	Beach	Ulrika
08.20 – 08.50	Aqua Tabata 140 cm	SPA pool	Louise
10.00 - 10.45	Organic BodyWork	Beach	Ulrika
11.00 - 11.45	Tabata	MOG	Louise
12.00- 13.00	Finalpass	MOG	Alla
15.00- 15.45	Box	MOG	Ulrika
15.00- 15.45	Core Connect	Beach	Louise
18.30	Avslutning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	Alla

Lördag 30 april

07.30 – 08.00	Core	MOG	Ulrika
07.15 – 08.00	Yin Yoga	Beach	Louise

Mindre ändringar kan ske.