

Träningsresa Romana Beach, Kroatien

September 2022

Söndag:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Terrassen	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Restaurangen	Sandra
08.15 - 08.45	Bootywork	Terrassen	Sandra
09.45 - 10.30	Välkomstmöte	Aria	Alla
10.30 - 12.00	TT Mix	Terrassen	Alla
12.15 - 12.45	Aqua	Nedre poolen	Sabina
15.30 - 16.15	Dance	Terrassen	Sabina
16.30- 17.15	Bootcamp	Restaurangen	Sandra
17.15 - 17.45	Stretch	Terrassen	Sabina
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.30	Kvällsoverraskning	Vid Aria	Alla

Måndag:

07.15- 08.05	Yoga	Terrassen	Sabina
07.15 - 08.00	Powertraining	Restaurangen	Sandra
08.15 - 08.45	Morning Cardio	Terrassen	Sabina
10.00 - 10.45	Freepower	Terrassen	Sabina
11.00 - 11.45	Endurance	Restaurangen	Sandra
11.00 - 11.45	Piloxing	Terrassen	Sabina
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Nedre poolen	Sandra
15.00 - 17.00	Promenad halvön och Osejava (Ca 8 km)	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

Tisdag:

07.15- 08.05	Yin Yoga	Terrassen	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Restaurangen	Sandra
08.15 - 08.45	Core	Terrassen	Sandra
10.00 - 10.45	Funktionell styrka	Terrassen	Sandra
10.00 - 10.45	Zumba	Klubben	Sabina
11.00 - 11.45	Cirkelträning	Terrassen	Sandra
12.15 - 12.45	Aqua	Nedre poolen	Sabina
15.00	<i>Cykeltur till Podgora (Bokas)</i>	<i>Receptionen</i>	<i>Lokalguide</i>
18.30	Föreläsning om Motivation	Poolbaren	Sandra
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Onsdag:

07.15 – 08.05	Yoga	Terrassen	Sabina
07.15 – 08.00	Powertraining	Restaurangen	Sandra
08.15 – 08.45	Bootywork	Terrassen	Sandra
10.00- 10.45	Box	Klubben	Sandra
10.00 - 10.45	Zumba	Terrassen	Sabina
11.00- 11.45	Minibandsworkshop	Terrassen	Sabina
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Nedre poolen	Sandra
15.00 – 15.45	Paryoga	Terrassen	Sabina (och Sandra)
16.30 – 19.30	Vinprovning (Promenad dit) (Bokas)	Restaurangen	
20.00	Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Terrassen	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Restaurangen	Sandra
08.15 – 08.45	Morning Cardio	Terrassen	Sabina
10.00 - 10.45	Piloxing	Terrassen	Sabina
10.00 – 10.45	Löpintervaller	Restaurangen	Sandra
11.00 – 11.45	Pilates	Terrassen	Sandra
12.15 – 12.45	Aqua	Nedre poolen	Sabina
15.00 – 15.45	Freepower	Terrassen	Sabina
16.15 – 17.45	Bergspasset	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Överraskning	Vid Aria	Alla

Fredag:

07.15 – 08.05	Yoga	Terrassen	Sabina
07.15 – 08.00	Powertraining	Restaurangen	Sandra
08.15 – 08.45	Core	Terrassen	Sandra
10.00 – 10.45	Cirkelträning	Terrassen	Sandra
11.00 - 11.45	Step & Styrka	Terrassen	Sandra
11.00 - 11.30	Yoga Nidra	Klubben	Sabina
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Nedre poolen	Sandra
15.30 – 16.30	Finalpass	Terrassen	Alla
17.30	Avslutning	Vid Aria	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	
	<i>alt.</i>		
18.15	<i>Middag Panorama Restaurant</i>	<i>Receptionen</i>	
	<i>Tillval (Bokas)</i>		

Lördag:

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Terrassen	Sabina
10.00 – 10.45	Tabata	Terrassen	Sabina
11.00 – 11.30	Stretch	Terrassen	Sabina

Mindre ändringar i schemat kan ske