

Träningsresa La Pared

Mars 2023

Fredag

16.15 - 17.00 Zumba	Multicourt	Jessica
17.00 - 17.30 Stretch	Multicourt	Jessica
18.30 - 19.00 Välkomstmöte	Konferensen	Alla
19.00 Middag	Restaurang	Alla

Lördag

07.15 - 08.00 Yoga	Yoga Shala	Jessica
07.15 - 08.00 Stavgång	Receptionen	Karin
08.15 - 08.45 Bootywork	Yoga Shala	Jessica
10.00 - 11.30 TT Mix	Multicourt	Alla
15.00 - 15.45 Box	Multicourt	Karin
16.00 - 16.45 Zumba	Yoga Shala	Jessica
17.00 - 17.30 Stretch	Multicourt	Jessica
19.30 Middag	Restaurangen	Alla

Söndag

07.15 - 08.00 Yin Yoga	Yoga Shala	Jessica
07.15 - 08.00 PowerTraining	Receptionen	Karin
08.15 - 08.45 Core	Yoga Shala	Karin
10.00 - 10.45 Bootcamp	Receptionen (Yoga Shala)	Karin
12.00 - 12.30 Aqua Tabata	Pool	Jessica
15.15 - 16.00 WOD	Multicourt	Karin
15.15 - 16.00 Les Mills Sh'bam	Yoga Shala	Jessica
16.15 - 17.00 Freepower	Yoga Shala	Jessica
16.15 - 17.00 Spinning	Spinning area	Karin
17.15 - 17.45 Stretch	Multicourt	Karin
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsöverraskning	Konferensen	Alla

Måndag

07.15 - 08.00 Yoga	Yoga Shala	Jessica
07.30 - 08.00 Stavgång	Receptionen	Karin
08.15 - 08.45 Morning Cardio	Multicourt	Jessica
10.00 - 10.45 Löpintervaller	Receptionen	Jessica
10.00 - 10.45 Maq	Yoga Shala	Karin
11.00 - 11.45 Funktionell Cirkel	Multicourt	Karin
12.00 - 12.30 Aqua	Poolen	Karin
15.00 Ökenpromenad, ca 8,8 km	Receptionen	Alla
18.15 - 19.00 Meditation Workshop	Yogaroom	Jessica
19.00 - Middag	Restaurangen	

Tisdag

07.15 - 08.00 Yin Yoga	Yoga Shala	Jessica
07.15 - 08.00 PowerTraining	Receptionen	Karin

08.15 – 08.45 BMR	Yoga Shala	Karin
10.00 - 10.45 Löpskola	Receptionen	Karin
10.00 - 10.45 Les Mills Bodystep	Multicourt	Jessica
11.00 - 11.45 Box	Multicourt	Karin
12.00 - 12.30 Aqua Tabata	Pool	Jessica
15.15 – 16.00 HIIT	Multicourt	Karin
16.00 – 16.45 Les Mills BodyBalance	Multicourt	Jessica
19.00 Middag	Restaurangen	Alla

Onsdag

07.15 – 08.00 Yoga	Yoga Shala	Jessica
07.15 – 08.00 Stavgång	Receptionen	Karin
08.15 – 08.45 Bootywork	Yoga Shala	Jessica
10.00 - 10.45 Spinning (Bokas)	Spinning room	Karin
10.00 - 10.45 Les Mills Sh'bam	Multicourt	Jessica
11.00 – 11.45 WOD	Receptionen (Yoga Shala)	Karin
12.00 – 12.30 Aqua	Pool	Karin
14.30 Utflykt till Morro Jable – (Kostnad för transporten)	Receptionen	
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.30 Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Torsdag

07.15 – 08.05 Yin Yoga	Yoga Shala	Jessica
07.30 – 08.00 PowerTraining	Receptionen	Karin
08.15 – 08.45 Core	Multicourt	Karin
10.00 - 10.45 Tabata	Multicourt	Karin
11.00 - 11.45 Les Mills BodyBalance	Yoga Shala	Jessica
12.00- 12.30 Aqua Tabata	Pool	Jessica
15.00 – 15.45 Maq	Multicourt	Karin
15.00 - 15.45 Freepower	Yoga Shala	Jessica
16.00 – 17.00 Finalpass	Multicourt	Alla
18.30 - Avslutning	Konferensen/ Poolbaren	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla

Fredag

07.30 - 08.00 Stavgång	Receptionen	Karin
07.30 - 08.00 Morning Cardio	Multicourt	Jessica

Mindre ändringar kan ske.