

Träningsresa Madeira

November 2022

Måndag 28/11

16.00 – 16.45	Tabata	Cardiodeck	Sandra
16.45 – 17.15	Stretch & Relax	Cardiodeck	Sandra
18.30 - 19.00	Välkomstmöte CPH	Terassen	Sandra
19.00	Middag	Ocean Restaurant	

Tisdag 29/11

07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Sandra
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Sandra
10.15 – 11.00	Cirkelträning	Cardiodeck	Sandra
11.30 – 12.00	Aqua	Poolen	Sandra
15.30 – 16.30	Freepower + Stretch	Cardiodeck	Sandra
19.00	Välkomstmöte STHLM	Terassen	Alla
19.30	Middag	Ocean restaurant	
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	

Onsdag 30/11

07.15– 08.00	Les Mills BodyBalance	Yogadeck	Louise
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Sandra
10.15 – 11.45	TT Mix	Cardiodeck	Alla
12.15 – 12.45	Aqua	Poolen	Sandra
15.00	Promenad vid levadorna	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Casa Mia	

Torsdag 1/12

** Möjlighet till en heldag med vandringsutflykt till Rabacal tillsammans med Apollo. (Tillval)*

07.15– 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Yogadeck	Louise
10.15 – 11.00	Afro	Cardiodeck	Sandra
11.15 – 12.00	Funktionell Styrka	Cardiodeck	Sandra
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Louise
15.15 – 16.00	WOD	Inomhus	Sandra
16.30 – 17.15	Core Connect	Cardiodeck	Louise
17.15-18.00	After Workout	Baren	Alla
19.00	Föreläsning	Konferensen	Sandra
19.45	Middag	Ocean Restaurant	

Fredag 2/12

07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Sandra
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Louise
08.15 – 08.45	Morning Cardio	Yogadeck	Louise
10.15 - 11.00	Cirkelträning	Inomhus	Sandra
11.15 – 12.00	Les Mills Bodystep	Inomhus	Louise
11.15 – 12.00	Löpintervaller	Receptionen	Sandra
14.30	Vinprovning (Tillval)		

I samband med vinprovningen finns möjlighet till lite sightseeing i Funchal. Vi tillhandahåller information om sevärdheter för Dig som önskar strosa runt och kika på sevärdheter och miljöer.

19.00	Middag	Ocean restaurant	
-------	--------	------------------	--

Lördag 3/12

07.15 – 08.00	Les Mills BodyBalance	Yogadeck	Louise
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Sandra
10.00 - 10.45	Funktionell Styrka	inomhus	Sandra
11.15 – 12.00	Freepower	Cardiodeck	Sandra
12.15 – 12.45	Aqua	Poolen	Sandra
13.15	Promenad till Camara de lobos	Receptionen	Alla

Ikväll arrangeras ingen gemensam middag, till förmån för Era möjligheter att stanna kvar i Camara de Lobos och njuta av en kväll utanför hotellet. Alternativet att återvända hemåt och äta på hotellet finns givetvis också.

Söndag 4/12

07.15 – 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Sandra
10.15 – 11.00	HIIT	Cardiodeck	Sandra
11.15 – 12.00	Pilates	Cardiodeck	Sandra
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Louise
15.30 – 16.15	Minibandsworkshop	Cardiodeck	Louise
16.30 – 17.15	Finalpass	Cardiodeck	Alla
18.45	Avslutning	Terassen	
19.30	Middag	Casa de Espetadas	

Måndag 5/12

07.15 – 08.00	Les Mills BodyBalance	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Yogadeck	Louise
10.15 – 11.00	Tabata	Cardiodeck	Louise
16.30 – 17.15	Core Connect	Cardiodeck	Louise
17.15 – 17.45	Stretch & Relax	Cardiodeck	Louise
19.00	Middag	Ocean Restaurant	

Tisdag 6/12

07.15 – 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
08.15 - 08.45	Powerwalk	Receptionen	Louise