

Träningsresa Porto Myrina

Maj 2023

Söndag:

16.00 - 16.45	Funktionell cirkel	Box	Ellen
16.45 - 17.15	Stretch	Box	Ellen
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	Alla

Måndag:

07.15 - 08.00	Yin Yoga	Beach	Ellen
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Louise
08.15 - 08.45	Core	Beach	Sofia
10.00 - 11.15	TT Mix	Beach	Alla
11.30 - 12.00	Aqua	Pool	Ellen
15.00 - 15.45	Floorfiller	Beach	Sofia
15.00 - 15.45	Funktionell Cirkel	Box	Ellen
16.00 - 16.45	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	

Tisdag:

07.15 - 08.00	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
07.15 - 08.00	PowerTraining	Receptionen	Sofia
08.15 - 08.45	Full Body Strength	Beach	Louise
10.15 - 10.45	Afro	Beach	Sofia
10.15 - 10.45	Styrke Workshop <i>*Bokas</i>	Box	Ellen
11.00 - 11.45	Löpintervaller	Receptionen	Ellen
11.00 - 11.45	HIIT	Box	Sofia
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Louise
12.45 - 13.15	Stretch	Beach	Ellen
15.30 - Ca 17.30	Promenad till slottet och byn	Receptionen	Alla
17.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag:

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Ellen
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Louise
08.15 - 08.45	Bootywork	Beach	Ellen
10.00 - 10.45	Box	Box	Sofia
11.00 - 11.45	Pilates	Beach	Sofia
11.00 - 11.45	Spinning <i>*Bokas</i>	Spinn room	Louise
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Ellen
14.00 - ca 17.00	Bergspromenad "Masten"	Receptionen	Alla
18.00	Föreläsning	Konferensen	Ellen
19.00	Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.15 – 08.00	Yin Yoga	Beach	Ellen
07.15 – 08.00	PowerTraining	Receptionen	Sofia
08.15 – 08.45	Core	Beach	Sofia
10.00 - 10.45	Funktionell Styrka	Box	Sofia
10.00 - 10.45	Endurance	Receptionen	Ellen
11.00 - 11.45	Les Mills Bodystep <i>*Bokas</i>	Box	Louise
11.00 - 11.45	Mobility	Beach	Ellen
12.00 - 12.30	Stretch	Beach	Ellen
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Louise
15.00	Cykeltur (Bokas)	Receptionen	

Fredag:

07.15 – 08.00	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Ellen
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Prehab	Beach	Ellen
10.00 - 10.45	Actic Cardio Box	Box	Sofia
11.00 – 11.45	Step <i>*Bokas</i>	Box	Sofia
11.00 - 11.45	Meditations & Andnings WS	Beach	Ellen
12.00 – 12.30	Aqua	Pool	Ellen
15.30 - 16.15	Floorfiller	Beach	Sofia
15.30 - 16.00	Les Mills Barre	Box	Louise
16.15 - 17.00	Core Connect	Beach	Louise
17.10- 17.30	Stretch	Beach	Louise
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Kvällsoverraskning	Baren	Alla

Lördag:

07.15 – 08.00	Yoga	Beach	Ellen
07.15– 08.00	PowerTraining	Receptionen	Sofia
08.15 – 08.45	Bootywork	Beach	Ellen
10.00 - 10.45	Funktionell Styrka	Box	Sofia
10.00 - 10.45	Löpskolning	Receptionen	Ellen
11.00 - 11.45	WOD	Box	Ellen
11.00 - 11.45	Afro	Beach	Sofia
12.00- 13.00	Finalpass	Box	Alla
16.30	Vinprovning – tillval (Bokas)	Receptionen	
18.30	Avslutning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	Alla

Söndag:

Dags för hemfärd!

Mindre ändringar kan ske.