

Träningsresa Madeira

Mars 2023

Måndag

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

07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Sandra
08.15 – 08.45	Morningcardio	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

07.15– 08.00	Yoga	Yogadeck	Karolina
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

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

07.15– 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Karolina
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Yogadeck	Sandra
10.15 – 11.00	Aerobic	Cardiodeck	Karolina
11.15 – 12.00	Soma Move	Cardiodeck	Karolina
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.30 – 16.15	3 D Träning	Cardiodeck	Karolina
16.30 – 17.15	Mobility	Cardiodeck	Karolina
17.15-18.00	After Workout	Baren	Alla
19.00	Föreläsning	Konferensen	Sandra
19.45	Middag	Ocean Restaurant	

Fredag

07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Karolina
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Sandra
10.15 - 11.00	Cirkelträning	Inomhus	Sandra
11.15 – 12.00	Step	Inomhus	Karolina
11.15 – 12.00	Löpintervaller	Receptionen	Sandra
14.30	Vinprovning (Tillval)		
	<i>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 egenhand.</i>		
19.00	Middag	Ocean restaurant	

Lördag

07.15 – 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Karolina
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Morningcardio	Yogadeck	Sandra
10.15 – 11.00	Funktionell Styrka	Cardiodeck	Karolina
11.15 – 12.00	Freepower	Cardiodeck	Sandra
12.15 – 13.00	Pilates	Cardiodeck	Sandra
15.00	Promenad till Camara de lobos	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Ocean restaurant	

Söndag

07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Karolina
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	Afro	Cardiodeck	Karolina
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.30 – 16.15	Minibandsworkshop	Cardiodeck	Sandra
16.30 – 17.15	Finalpass	Cardiodeck	Alla
18.45	Avslutning	Terrassen	
19.30	Middag	Casa de Espetadas	

Måndag

07.15 – 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Karolina
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Karolina
10.15 – 11.00	3 D Träning	Cardiodeck	Karolina
16.30 – 17.15	Soma Move	Cardiodeck	Karolina
17.15 – 17.45	Stretch & Relax	Cardiodeck	Karolina
19.00	Middag	Ocean Restaurant	

Tisdag

07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Karolina
08.15 - 08.45	Powerwalk	Receptionen	Karolina