

## La Pared, Fuerteventura November 2023

### Fredag

16.15 - 17.00 Cirkelträning	WOD Box	Frida
17.00 - 17.30 Stretch	WOD Box	Frida
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 Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45 Bootywork	Multicourt	Jessica
10.00 - 11.30 TT Mix	WOD Box	Alla
15.00 - 15.45 Minibandsworkshop	WOD Box	Frida
15.00 - 15.45 Les Mills Sh`bam	Yoga Shala	Jessica
16.00 - 16.45 Tabata	Multicourt	Frida
16.00 - 16.45 Freepower	Yoga Shala	Jessica
17.00 - 17.30 Stretch	Yoga Shala	Jessica
19.30 Middag	Restaurangen	Alla

### Söndag

07.15- 08.00 Yin Yoga	Yoga Shala	Jessica
07.15 - 08.00 PowerTraining	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45 Core	Multicourt	Frida
10.00 - 10.45 Bootcamp	Receptionen	Frida
10.00 - 10.45 Les Mills BodyStep	WOD Box	Jessica
11.00 - 11.45 Skadeförebyggande träning	Yoga Shala	Jessica
11.00 - 11.45 Cirkelträning	Multicourt	Frida
12.00 - 12.30 Aqua Tabata	Pool	Jessica
15.00 - 15.45 Les Mills BodyPump	WOD Box	Frida
15.00 - 15.45 Zumba	Yoga Shala	Jessica
16.00 - 16.45 Spinning	Spinning area	Frida
16.00 - 16.45 Les Mills BodyBalance	Yoga Shala	Jessica
17.00 - 17.30 Stretch	Yoga Shala	Jessica
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

### Måndag

07.15- 08.00 Yoga	Yoga Shala	Jessica
07.30- 08.00 Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45 Morning Cardio	Multicourt	Jessica
10.00 - 10.45 Löpinervaller	Receptionen	Jessica
10.00 - 10.45 Crosstraining	Multicourt	Frida
11.00 - 11.45 Absolution	Multicourt	Frida
11.00 - 11.45 Zumba	Yoga Shala	Jessica
12.00 - 12.30 Aqua	Poolen	Jessica
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	Frida
08.15 - 08.45 Bootywork	Multicourt	Jessica
10.00 - 10.45 Mobility	Yoga Shala	Frida
10.00 - 10.45 Les Mills BodyStep	WOD Box	Jessica
11.00 - 11.45 Funktionell Styrka	Yoga Shala	Frida
11.00 - 11.45 Cardiofys	Multicourt	Jessica
12.00 - 12.30 Aqua Attack	Pool	Jessica
15.00 - 15.45 HIIT	WOD Box	Frida
15.00 - 15.45 Freepower	Yoga Shala	Jessica
16.00 - 17.00 Minibandsworkshop + Stretch	Multicourt	Frida
16.00 - 17.00 Les Mills BodyBalance	Yoga Shala	Jessica
19.00 Middag	Restaurangen	Alla

### Onsdag

07.15 - 08.00 Yoga	Yoga Shala	Jessica
07.15 - 08.00 Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45 Core	Multicourt	Frida
10.00 - 10.45 Spinning (Bokas)	Spinning area	Frida
10.00 - 10.45 Zumba	Yoga Shala	Jessica
11.00 - 11.45 Bootcamp	Multicourt	Frida
11.00 - 11.45 Paryoga	Yoga Shala	Jessica
12.00 - 12.30 Aqua	Pool	Jessica
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
07.15 - 08.00 PowerTraining	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45 Morning Cardio	Multicourt	Jessica
10.00 - 10.45 Tabata	WOD Box	Frida
10.00 - 10.45 Les Mills Sh`bam	Yoga Shala	Jessica
11.00 - 11.45 Skadeförebyggande träning	Yoga Shala	Jessica
11.00 - 11.45 HIIT	Multicourt	Frida
12.00 - 12.30 Aqua Tabata	Pool	Jessica
15.00 - 15.45 Les Mills BodyPump	WOD Box	Frida
15.00 - 15.45 Les Mills BodyBalance	Yoga Shala	Jessica
16.00 - 17.00 Finalpass	WOD Box	Alla
18.30 - Avslutning	Konferensen/ Poolbaren	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla

### Fredag

07.15 - 08.00 Yoga	Yoga Shala	Jessica
07.15 - 08.00 Powerwalk	Receptionen	Frida

*Mindre ändringar kan ske.*