

Träningsresa Sivota Retreat

Maj 2022

Måndag:

16.00- Välkomstmöte	Receptionen	
17.00 – 17.45 Funktionell cirkel	Box	Annelie
17.45 – 18.15 Stretch & Relax	Box	Jessica
19.30 Middag	Restaurang	Alla

Tisdag:

07.00 – 08.00 Yoga	Fitness	Jessica
07.15 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45 Core	Fitness	Annelie
10.00 – 11.15 TT Mix	Fitness	Alla
11.30 - 12.00 Aqua Tabata	Pool	Jessica
15.00 - 15.45 Freepower	Fitness	Jessica
16.00 - 16.45 Styrkeworkshop	Box	Annelie
17.00 - 17.30 Stretch	Fitness	Annelie
18.30 - 19.00 Mingel	Baren	Alla
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Onsdag:

07.00– 08.00 Yin Yoga	Fitness	Jessica
07.15 - 08.00 Powertraining	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45 Morning cardio	Fitness	Jessica
10.00 - 10.45 Zumba	Fitness	Jessica
10.00 - 10.45 Challenge	Box	Annelie
11.00 - 11.45 Box	Box	Annelie
12.00 - 12.30 Aqua	Pool	Jessica
15.30 – ca 17.30 Vandring	Receptionen	Alla
19.00 - Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.00– 08.00 Yoga	Fitness	Jessica
07.15– 08.00 Morgonjogg	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45 Bootywork	Fitness	Jessica
10.00 - 10.45 Funktionell styrka	Box	Annelie
11.00 - 11.45 Löpskolning	Receptionen	Annelie
11.00 – 11.45 Les Mills Sh´bam	Fitness	Jessica
12.00 – 12.30 Aqua Fun	Pool	Annelie
15.30 – 16.15 Minibands workshop	Fitness	Jessica
16.15 – 16.45 Stretch & Relax	Fitness	Jessica
18.00 Föreläsning	Konferensen	Jessica
19.00 - Middag	Restaurangen	

Fredag:

07.00 – 08.00 Yin Yoga	Fitness	Jessica
07.30 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45 Core	Fitness	Annelie
10.00 - 10.45 Tabata	Box	Annelie
11.00 - 11.45 Les Bodystep	Fitness	Jessica
11.00 - 11.45 Bootcamp	Receptionen	Annelie
12.00 – 12.30 Aqua	Pool	Jessica
15.00 - Cykeltur (Bokas)	Receptionen	
18.30 Middag	Restaurangen	Alla
20.00 Sunset Yoga	Fitness	Jessica

Lördag:

07.00 – 08.00 Yoga	Fitness	Jessica
07.15 – 08.00 Powertraining	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45 Morningcardio	Fitness	Jessica
10.00 - 10.45 WOD	Box	Annelie
11.00 – 11.45 Les Mills BodyBalance	Fitness	Jessica
12.00 – 12.30 Aqua Tabata	Pool	Annelie
15.30 - 16.15 Zumba	Fitness	Jessica
15.30 - 16.15 Box	Box	Annelie
16.30 - 17.15 Par Yoga	Fitness	Jessica
17.15 – 17.45 Yoga Nidra	Fitness	Jessica
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

Söndag:

07.00 – 08.00 Yin Yoga	Fitness	Jessica
07.15– 08.00 Morgonjogg	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45 Bootywork	Fitness	Annelie
10.00 – 10.00 Löpintervaller	Receptionen	Annelie
10.00 - 10.45 Freepower	Fitness	Jessica
11.00 - 11.45 Challenge	Box	Annelie
11.00 - 11.45 Les Mills Sh'bam	Fitness	Jessica
12.00- 13.00 Finalpass	Box	Alla
16.30 Vinprovning (Bokas)	Poolbaren	Alla
18.30 - Avslutning	Konferensen	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla

Måndag:

07.00 – 08.00 Yoga	Fitness	Jessica
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45 Core	Fitness	Annelie
10.00 – 11.00 Les Mills BodyStep	Fitness	Sabina
11.00 – 11.45 Funktionell styrka	Box	Annelie

Dags för hemresa.

Mindre ändringar I schemat kan förekomma