

Träningsresa Madeira

November 2023

Söndag

17.00 – 17.45	Tabata	Cardiodeck	Ellen
17.45 – 18.15	Stretch & Relax	Cardiodeck	Ellen
19.15 - 19.45	Välkomstmöte STHLM	Terassen	Ellen
19.45	Middag	Ocean Restaurant	

Måndag

07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Ellen
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Ellen
10.15 – 11.00	Cirkelträning	Cardiodeck	Ellen
11.30 – 12.00	Aqua	Poolen	Ellen
16.00 – 16.45	Freepower	Cardiodeck	Sabina
16.45- 17.15	Stretch	Cardiodeck	Sabina
19.00	Välkomstmöte KPH	Terassen	Alla
19.30	Middag	Ocean restaurant	
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	

Tisdag

07.15– 08.00	Yoga	Yogadeck	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Ellen
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Sabina
10.15 – 11.45	TT Mix	Cardiodeck	Alla
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sabina
15.00	Promenad vid levadorna	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Casa Mia***	

Onsdag

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

07.15– 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Ellen
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Sabina
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Yogadeck	Ellen
10.15 – 11.00	Styrkeworkshop	Inomhus	Ellen
11.15 – 12.00	WOD	Inomhus	Ellen
11.15 – 12.00	Zumba	Cardiodeck	Sabina
12.15 – 12.45	Aqua	Poolen	Sabina
16.00 – 16.45	Prehab	Cardiodeck	Ellen
16.45 – 17.15	Yoga Nidra	Cardiodeck	Sabina
17.15-18.00	After Workout	Baren	Alla
19.00	Föreläsning	Konferensen	Ellen
19.45	Middag	Ocean Restaurant	

Torsdag

07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Ellen
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Morningcardio	Yogadeck	Sabina
10.15 – 11.00	HIIT	Cardiodeck	Ellen
11.15 – 12.00	Dance	Cardiodeck	Sabina
11.15 – 12.00	Löpskolning	Receptionen	Ellen
14.30	Vinprovning (Tillval)		

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

19.00	Middag	Ocean restaurant	
Fredag			
07.15 – 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Sabina
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Ellen
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Ellen
10.15 – 11.00	Funktionell Styrka	Cardiodeck	Sabina
11.15 – 12.00	Paryoga	Cardiodeck	Sabina
12.15 – 13.00	Meditation/ Andning	Cardiodeck	Ellen
15.00	Promenad till Camara de lobos	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Ocean restaurant	
Lördag			
07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Sabina
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Ellen
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Sabina
10.15 - 11.00	Cirkelträning	Inomhus	Ellen
11.15 – 12.00	Piloxing	Cardiodeck	Sabina
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sabina
15.30 – 16.15	Minibandsworkshop	Cardiodeck	Ellen
16.30 – 17.15	Finalpass	Cardiodeck	Alla
18.45	Avslutning	Terassen	
19.30	Middag	Casa de Espetadas***	
Söndag			
07.15 – 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Ellen
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sabina
08.15 – 08.45	Full body Strength	Yogadeck	Ellen
10.15 – 11.00	Zumba	Cardiodeck	Sabina
11.15 – 12.00	Aqua	Poolen	Sabina
16.30 – 17.15	Tabata	Cardiodeck	Sabina
17.15 – 17.45	Stretch & Relax	Cardiodeck	Sabina
19.00	Middag	Ocean Restaurant	
Måndag			
07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Sabina
08.15 - 08.45	Powerwalk	Receptionen	Sabina

**** Bokning på de externa restaurangerna går inte att göra i förväg men vi ämnar boka in gruppen vid aktuella kvällar. Då det är en fråga om tillgänglighet kommer ni emellertid att få definitiv information av era instruktörer väl på plats.*