

Träningsresa Kreta

April 2023

Lördag

16.15 - 17.00	Latin Rhythms	Beach	Kristofer
16.15 - 17.00	Cirkelträning	MOG	Marlen
17.05 - 17.30	Stretch	Beach	Kristofer
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

Söndag

07.15 - 08.05	Yoga	Beach	Kristofer
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Evelina
08.15 - 08.45	BMR	Beach	Marlen
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terrassen	
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
11.30 - 12.00	Aqua 110 cm	Pool	Evelina
11.30 - 12.15	Les Mills Sh´bam	Beach	Kristofer
15.00 - 15.45	WOD	MOG	Marlen
15.00 - 15.45	Aerobic	Beach	Evelina
16.00 - 16.45	Löpning - intervaller	Receptionen	Marlen
16.00 - 16.45	Mobility	Beach	Kristofer
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Kristofer
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsöveraskning	Konferensen	

Måndag

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach	Kristofer
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Marlen
08.15 - 08.45	Bootymove	Beach	Evelina
08.20 - 08.50	Aqua Tabata 140 cm	Pool	Marlen
10.00 - 10.45	Les Mills BodyAttack	Beach	Evelina
10.00 - 10.45	Box	MOG	Marlen
11.00 - 11.45	Minibandsworkshop	Beach	Kristofer
11.00 - 11.45	Les Mills BodyPump - <i>Bokas</i>	MOG	Marlen
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Evelina
12.00 - 12.30	Stretch	Beach	Kristofer
15.30	Promenad 10.7 km	Receptionen	
17.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag

07.15– 08.05	Les Mills BodyBalance	Beach	Evelina
07.15– 08.00	Powerwalk	Receptionen	Marlen
08.15 – 08.45	Core	Beach	Kristofer
10.00 - 10.45	Tabata	MOG	Kristofer
10.00 - 10.45	Les Mills BodyCombat	Beach	Evelina
11.00 – 11.45	Styrkeworkshop - <i>Bokas</i>	MOG	Kristofer
11.00 - 11.45	HIIT Cardio	Beach	Marl
12.00 – 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Marlen
15.00 - 15.45	Les Mills Core	MOG	Marlen
15.00 – 15.45	Latin Rhythms	Beach	Kristofer
16.00 – 16.45	Freepower	Beach	Kristofer
17.45- 18.30	Olivoljeproving	Sealine	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag

07.15 – 08.05	Yoga	Beach	Kristofer
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Evelina
08.15 – 08.45	BMR	Beach	Marlen
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	Pool	Evelina
10.00 - 10.45	Cirkelträning	MOG	Kristofer
10.00 - 10.45	Core Connect	Beach	Marlen
11.00 - 11.45	Afro	Beach	Evelina
11.00 - 11.45	Les Mills BodyPump - <i>Bokas</i>	MOG	Marlen
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Marlen

Träningsfri eftermiddag för återhämtning eller kanske en tur in till Chania?

Torsdag

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach	Kristofer
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Marlen
08.15 – 08.45	Bootymove	Beach	Evelina
10.00 - 10.45	Aerobic	Beach	Evelina
10.00 - 10.45	Box	MOG	Marlen
11.00 – 11.45	Step	MOG	Evelina
11.00 – 11.45	Bootcamp & Hinderbana	Receptionen	Marlen
12.00 – 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Evelina
15.00 - 15.45	Freepower	Beach	Kristofer
15.00 - 15.45	Funktionell Styrka	MOG	Marlen
16.00 - 17.00	Mobility	Beach	Kristofer
18.15	Föreläsning	Konferensen	Kristofer
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsovrraskning	Samling vid baren	

Fredag

07.15 – 08.05	Les Mills BodyBalance	Beach	Evelina
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Marlen
08.15 – 08.45	Core	Beach	Kristofer
08.20 – 08.50	Aqua Tabata 140 cm	Pool	Evelina
10.00 - 10.45	Tabata	MOG	Kristofer
10.00 - 10.45	Afro	Beach	Evelina
11.00 - 11.45	Les Mills BodyCombat	Beach	Evelina
11.00 - 11.45	Styrkeworkshop - <i>Bokas</i>	MOG	Kristofer
15.00 - 16.00	Finalpass	MOG	Alla
18.30	Avslutning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	

Lördag

07.00 – 07.45	Yoga	Beach	Kristofer
07.45 - 08.30	Powerwalk	Receptionen	Evelina
08.00 – 08.30	BMR	Beach	Marlen

Mindre ändringar kan ske.