

Träningsresa Porto Myrina

September 2022

Söndag:

16.00 - 16.45	Funktionell Styrka	Box	Karolina
16.45 - 17.15	Stretch	Box	Karolina
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	Alla

Måndag:

07.15 - 08.00	Yin Yoga	Beach	Karolina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Marlen
08.15 - 08.45	Core	Beach	Marlen
10.00 - 11.15	TT Mix	Beach	Alla
11.30 - 12.00	Aqua Tabata	Pool	Marlen
15.00 - 15.45	Afro	Beach	Karolina
15.00 - 15.45	Les Mills BodyPump <i>*Bokas</i>	Box	Marlen
16.00 - 16.45	Soma Move	Beach	Karolina
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Karolina
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsoverraskning	Konferensen	

Tisdag:

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Karolina
07.15 - 08.00	PowerTraining	Receptionen	Marlen
08.15 - 08.45	BMR	Beach	Marlen
10.15 - 10.45	Aerobic	Beach	Karolina
10.15 - 10.45	Styrke Workshop <i>*Bokas</i>	Box	Marlen
11.00 - 11.45	Mobility	Beach	Karolina
11.00 - 11.45	HIIT	Box	Marlen
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Karolina
12.45 - 13.15	Stretch	Beach	Marlen
15.30 - Ca 17.30	Promenad till slottet och byn	Receptionen	Alla
17.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag:

07.15 - 08.00	Yin Yoga	Beach	Karolina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Marlen
08.15 - 08.45	Morning Cardio	Beach	Karolina
10.00 - 10.45	Box	Box	Marlen
11.00 - 11.45	Aerobic	Beach	Karolina
11.00 - 11.45	Spinning <i>*Bokas</i>	Spinn room	Marlen
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Marlen
14.00 - ca 17.00	Bergspromenad "Masten"	Receptionen	Alla
18.00	Föreläsning	Konferensen	
19.00	Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.15 – 08.00	Yoga	Beach	Karolina
07.15 – 08.00	PowerTraining	Receptionen	Marlen
08.15 – 08.45	Core	Beach	Marlen
10.00 - 10.45	Funktionell Styrka	Box	Karolina
11.00 - 11.45	Les Mills BodyCombat	Box	Marlen
11.00 - 11.45	3D Träning	Beach	Karolina
12.00 - 12.30	Stretch	Beach	Karolina
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Marlen
15.00	Cykeltur (Bokas)	Receptionen	

Fredag:

07.15 – 08.00	Yin Yoga	Beach	Karolina
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Marlen
08.15 – 08.45	BMR	Beach	Marlen
10.00 - 10.45	Afro	Beach	Karolina
10.00 - 10.45	Les Mills BodyPump *Bokas	Box	Marlen
11.00 – 11.45	Step *Bokas	Box	Karolina
11.00 - 11.45	Les Mills Core	Beach	Marlen
12.00 – 12.30	Aqua Tabata	Pool	Karolina
15.30 - 16.00	Cirkelträning	Box	Marlen
16.15 - 17.00	Soma Move	Beach	Karolina
17.10- 17.30	Stretch	Beach	Karolina
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Kvällsoverraskning	Baren	Alla

Lördag:

07.15 – 08.00	Yoga	Beach	Karolina
07.15– 08.00	PowerTraining	Receptionen	Marlen
08.15 – 08.45	Morning Cardio	Beach	Karolina
10.00 - 10.45	Funktionell Styrka	Box	Karolina
10.00 - 10.45	Endurance	Receptionen	Marlen
11.00 - 11.45	WOD	Box	Marlen
11.00 - 11.45	Mobility	Beach	Karolina
12.00- 13.00	Finalpass	Box	Alla
16.30	Vinprovning – tillval (Bokas)	Receptionen	
18.30	Avslutning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	Alla

Söndag:

Dags för hemfärd!

Mindre ändringar kan ske.