

Träningsresa Kreta

September 2023

Lördag 23 september

16.15 - 17.00	Dansaerobic	Beach	Jeanette
16.15 - 17.00	Cirkelträning	MOG	Karin
17.05 - 17.30	Stretch	Beach	Jeanette
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

Söndag 24 september

07.15 - 08.05	Yoga	Beach	Jeanette
07.15 - 08.00	Morningwalk	Receptionen	Louise
08.15 - 08.45	Morning cardio	Beach	Karin
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terrassen	Louise
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00 - 15.45	HIIT Cardio	MOG	Jeanette
15.00 - 15.45	Les Mills Sh'bam	Beach	Karin
16.15 - 16.45	Löpintervaller	Receptionen	Jeanette
16.00 - 17.00	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Karin
18.30	Mingel i baren	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsöveraskning	Konferensen	

Måndag 25 september

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach	Louise
07.15 - 08.00	PowerTraining	Receptionen	Karin
08.15 - 08.45	Core	Beach	Jeanette
08.20 - 08.50	Aqua Tabata 140 cm	Pool	Louise
10.00 - 10.45	Zumba	Beach	Karin
10.00 - 10.45	Tabata	MOG	Louise
11.00 - 11.45	Piloxing	Beach	Jeanette
11.00 - 11.45	Les Mills Body Combat	MOG	Karin
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Karin
12.00 - 12.30	Stretch	Beach	Jeanette
15.30	Promenad 10.7 km	Receptionen	
18.30	Mingel i baren	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag 26 september

07.15– 08.05	Yoga	Beach	Jeanette
07.15– 08.00	Morningwalk	Receptionen	Karin
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Step Bas Styrka - <i>Bokas</i>	MOG	Karin
10.00 - 10.45	Minibandsworkshop	Beach	Jeanette
11.00 – 11.45	Styrkeworkshop - <i>Bokas</i>	MOG	Karin
11.00 - 11.45	Core Connect	Beach	Louise
12.00 – 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Karin
15.00 - 15.45	Dansaerobic	Beach	Jeanette
15.00 – 15.45	Cirkelträning	MOG	Karin
15.45 - 16.15	Stretch	Beach	Louise
17.45- 18.30	Olivoljeprovning	Sealine	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag 27 september

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach	Louise
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Jeanette
08.15 – 08.45	Core	Beach	Jeanette
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	Pool	Karin
10.00 - 10.45	Les Mills BodyStep - <i>Bokas</i>	MOG	Louise
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Jeanette
11.00 - 11.45	Styrkeworkshop - <i>Bokas</i>	MOG	Karin
11.00 - 12.00	Löpintervaller	Receptionen	Jeanette
11.30 - 12.00	Stretch	Beach	Jeanette
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise

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

Torsdag 28 september

07.15 – 08.05	Yoga	Beach	Jeanette
07.15 - 08.00	Morningwalk	Receptionen	Louise
08.15 – 08.45	Morning Cardio	Beach	Karin
10.00 - 10.45	Buddy Bootcamp	MOG	Louise
10.00 - 10.45	Les Mills BodyCombat	Beach	Karin
11.00 – 11.45	Tabata	MOG	Jeanette
11.00 – 11.45	Bootcamp & Hinderbana	Receptionen	Karin
12.00 – 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
15.15 - 15.45	Les Mills Barre	Beach	Karin
15.15 - 15.45	HIIT Cardio	MOG	Jeanette
16.00 - 17.00	Les Mills BodyBalance	Beach	Jeanette
18.15	Föreläsning	Konferensen	Karin
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsoverraskning	Samling vid baren	

Fredag 29 september

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach	Louise
07.15– 08.00	Powertraining	Receptionen	jeanette
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Beach	Karin
08.20 – 08.50	Aqua Tabata 140 cm	Pool	Karin
10.00 - 10.45	Zumba	Beach	Karin
10.00 - 10.45	Les Mills BodyAttack	MOG	Jeanette
11.00 - 11.40	Box - <i>Bokas</i>	MOG	Karin
11.00 - 11.45	Core Connect	Beach	Louise
11.45 - 12.00	Stretch	Beach	Louise
15.00 - 16.00	Finalpass	MOG	Alla
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

Lördag 30 oktober

07.00 – 07.45	Yoga	Beach	Jeanette
07.45 - 08.30	Morningwalk	Receptionen	Louise
08.00 – 08.30	Morning Cardio	Beach	Jeanette

Mindre ändringar kan ske.