

## Träningsresa Porto Myrina

Maj 2024

### Söndag:

16.45 – 17.30	Cirkelträning	Box	Kristofer
17.30 – 18.15	Stretch	Box	Evelina
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	Alla

### Måndag:

07.15 – 08.00	Yoga	Beach	Kristofer
07.15 – 08.00	PowerWalk	Box	Evelina
08.15 – 08.45	Core Connect	Box	Kristofer
10.00 – 11.15	TT Mix	Beach	Alla
11.30 - 12.00	Aqua Tabata	Pool	Kristofer
15.00 - 15.45	Freepower	Beach	Kristofer
16.00 - 16.45	Styrkeworkshop	Box	Kristofer
16.00 - 16.45	Mobility	Beach	Evelina
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Evelina
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	Alla
18.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	

### Tisdag:

07.15– 08.00	Body Balance – Les Mills	Beach	Evelina
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Kristofer
08.15 – 08.45	BMR	Box	Kristofer
10.00 - 10.45	Sh`bam Les Mills	Beach	Kristofer
10.00 - 10.45	Body Pump - Les Mills	Box	Evelina
11.00 - 11.45	HIIT	Box	Evelina
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Evelina
12.45 – 13.15	Stretch	Beach	Kristofer
15.30 (Ca 2 h)	Promenad till slottet och byn	Receptionen	Alla
17.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Onsdag:

07.15– 08.00	Yin Yoga	Beach	Kristofer
07.15– 08.00	Powerwalk	Receptionen	Evelina
08.15 – 08.45	Bootymove	Box	Evelina
10.00 - 10.45	Funktionell Styrka	Box	Evelina
11.00 – 11.45	Body Combat – Les Mills	Beach	Evelina
11.00 - 11.45	Freepower	Beach	Kristofer
12.00 – 12.30	Aqua Tabata	Pool	Kristofer
15.00	Cykeltur <i>Bokas</i>	Receptionen	
15.30 - 16.30	W.O.D + Stretch*	Box	Kristofer
18.30	Middag	Restaurangen	
20.00	Sunset Yoga	Beach	Evelina & Kristofer

### Torsdag:

07.15 – 08.00	Yoga	Beach	Kristofer
07.15 – 08.00	PowerTraining	Box	Evelina
08.15 – 08.45	Core Connect	Box	Kristofer
10.00 - 10.45	Les Mills BodyPump	Box	Evelina
10.00 - 10.45	Latin Rhythms	Beach	Kristofer
11.00 - 11.45	Mobility	Beach	Kristofer
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Evelina
12.45 - 13.15	Stretch	Beach	Evelina
14.00 (Ca3 h)	Bergspromenad "Masten"	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	

### Fredag:

07.15 – 08.00	Body Balance – Les Mills	Beach	Evelina
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Kristofer
08.15 – 08.45	BMR	Box	Kristofer
10.00 - 10.45	Body Attack – Les Mills	Box	Evelina
10.00 - 10.45	Löpning, intervaller	Receptionen	Kristofer
11.00 – 11.45	Step	Box	Evelina
11.00 – 11.45	Minibands workshop	Beach	Kristofer
12.00 – 12.30	Aqua	Pool	Evelina
15.30 - 16.15	Cirkelträning	Box	Kristofer
16.30 - 17.15	Sh´bam -Les Mills	Beach	Kristofer
17.30- 18.00	Stretch	Beach	Kristofer
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

### Lördag:

07.15 – 08.00	Yin Yoga	Beach	Kristofer
07.15- 08.00	Powerwalk	Receptionen	Evelina
08.15 – 08.45	Bootymove	Box	Evelina
10.00 - 10.45	Body Pump – Les Mills	Box	Evelina
10.00 - 10.45	Freepower	Beach	Kristofer
11.00 - 11.45	Latin Rhythms	Beach	Kristofer
11.00 - 11.45	BodyCombat – Les Mills	Box	Evelina
12.00- 13.00	Finalpass	Box	Alla
16.30	Vinprovning – tillval (Bokas)	Receptionen	
19.00	Avslutning	Konferensen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

### Söndag:

Dags för hemfärd!

*Mindre ändringar kan ske.*