

## Träningsresa Kreta

September 2023

### Lördag 23 september

15.30 - 16.15	Dansaerobic	Beach	Jeanette
15.30 - 16.15	Cirkelträning	MOG	Karin
16.30 - 17.00	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	Multicourt	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	Minibandsworkshop	MOG	Jeanette
15.00 - 15.45	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
16.15 - 16.45	Löpintervaller	Receptionen	Jeanette
16.00 - 17.00	Les Mills Sh´bam	Multicourt	Karin
17.00 - 17.30	Stretch	Multicourt	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	Multicourt	Jeanette
08.20 - 08.50	Aqua Tabata 140 cm	SPA Pool (Inomhus)	Louise
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Jeanette
10.00 - 10.45	HIIT	MOG	Karin
11.00 - 11.45	Zumba	Multicourt	Karin
12.00 - 12.45	Tabata	MOG	Louise
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	Multicourt	Louise
10.00 - 10.45	Step Bas Styrka - <i>Bokas</i>	MOG	Karin
10.00 - 10.45	Minibandsworkshop	Beach	Jeanette
11.00 - 11.45	Core Connect	Multicourt	Louise
12.00 - 12.45	Cirkelträning	MOG	Karin
12.00 – 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
14.30 - 15.15	Dansaerobic	Beach	Jeanette
15.00 – 15.45	Box - <i>Bokas</i>	MOG	Karin
15.30 - 16.00	Stretch	Beach	Jeanette
17.45- 18.30	Olivöljeproving	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	Multicourt	Jeanette
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	SPA Pool (Inomhus)	Karin
10.00 - 10.45	Les Mills BodyStep - <i>Bokas</i>	MOG	Louise
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Jeanette
11.00 - 11.45	Les Mills BodyCombat	Multicourt	Karin
11.00 - 11.45	Löpintervaller	Receptionen	Jeanette
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
12.00 - 12.30	HIIT Cardio	MOG	Jeanette
12.40 - 13.00	Stretch	MOG	Jeanette

*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	Multicourt	Karin
10.00 - 10.45	Core Connect	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Styrkeworkshop - <i>Bokas</i>	MOG	Karin
11.00 - 11.45	Les Mills BodyAttack	Multicourt	Jeanette
11.00 – 11.45	Bootcamp & Hinderbana	Receptionen	Karin
12.00 - 12.45	Tabata	MOG	Jeanette
12.00 – 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00 - 15.45	Buddy Bootcamp	MOG	Louise
15.15 - 15.45	Les Mills Barre	Beach	Karin
16.00 - 17.00	Yoga	Multicourt	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	Multicourt	Louise
08.20 - 08.50	Aqua Tabata 140 cm	SPA Pool (Inomhus)	Karin
10.00 - 10.45	Les Mills BodyBalance	Beach	Jeanette
10.00 - 10.45	Box - <i>Bokas</i>	MOG	Karin
11.00 - 11.45	Zumba	Multicourt	Karin
12.00 - 12.45	Styrkeworkshop - <i>Bokas</i>	MOG	Karin
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 - 08.15	Morningwalk	Receptionen	Louise
07.45 - 08.15	Morning Cardio	Beach	Karin

*Mindre ändringar kan ske.*