

## Träningsresa Porto Myrina

September 2023

### Söndag:

16.00 - 16.45	Cirkelträning	Box	Marlen
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
08.00 - 08.30	Core	Beach	Marlen
10.00 - 11.15	TT Mix	Beach	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata *	Pool	Marlen
15.30 - 16.15	Afro *	Beach	Karolina
15.30 - 16.15	Les Mills BodyPump - <i>Bokas</i>	Box	Marlen
16.30 - 17.10	Soma Move	Beach	Karolina
17.10 - 17.30	Stretch	Beach	Karolina
18.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	

### Tisdag:

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Karolina
07.15 - 08.00	PowerTraining	Receptionen	Marlen
08.00 - 08.30	BMR	Beach	Marlen
10.00 - 10.45	Aerobic *	Beach	Karolina
10.00 - 10.45	Styrke Workshop - <i>Bokas</i>	Box	Marlen
11.00 - 11.40	Box	Box	Marlen
12.00 - 12.30	Aqua Tabata *	Pool	Marlen
12.50 - 13.20	Stretch	Beach	Karolina
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	Marlen
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Karolina
08.00 - 08.30	Morning Cardio	Beach	Karolina
10.00 - 10.45	3D Träning	Box	Karolina
10.00 - 10.45	Spinning - <i>Bokas</i>	Spinn room	Marlen
11.00 - 11.45	Afro *	Beach	Karolina
12.00 - 12.30	Aqua *	Pool	Karolina
15.00	Cykeltur - <i>Bokas</i>	Receptionen	
16.00 - 16.45	Tabata *	Box	Marlen
16.45 - 17.00	Stretch *	Box	Marlen
18.30	Middag	Restaurangen	
20.00	Sunset Yoga	Beach	Karolina

19.00 Middag Restaurangen

**Torsdag:**

07.15 – 08.00	Yoga	Beach	Marlen
07.15 – 08.00	PowerTraining	Receptionen	Karolina
08.00 - 08.30	Core	Beach	Marlen
10.00 - 10.45	Funktionell Styrka	Box	Karolina
10.00 - 10.45	Les Mills BodyCombat *	Beach	Marlen
11.00 - 11.30	HIIT	Box	Marlen
11.45 - 12.15	Stretch	Box	Karolina
12.00 - 12.30	Aqua Tabata *	Pool	Marlen
14.00 – ca 17.00	Bergspromenad "Masten"	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	

**Fredag:**

07.15 – 08.00	Yin Yoga	Beach	Marlen
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Karolina
08.00 - 08.30	BMR	Beach	Marlen
10.00 - 10.45	Aerobic *	Beach	Karolina
10.00 - 10.45	Les Mills BodyPump - <i>Bokas</i>	Box	Marlen
11.00 - 11.45	Les Mills Core	Box	Marlen
12.00 – 12.30	Aqua *	Pool	Karolina
15.30 - 16.15	Cirkelträning	Box	Marlen
15.30 - 16.15	Soma Move *	Beach	Karolina
16.30 - 17.15	Mobility	Box	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
08.00 - 08.30	Morning Cardio	Beach	Karolina
10.00 - 10.45	Step - <i>Bokas</i>	Box	Karolina
10.00 - 10.45	Tabata	Beach	Marlen
11.00 - 11.45	Funktionell Styrka	Box	Karolina
11.00 - 11.45	Löpintervaller *	Receptionen	Marlen
12.00- 13.00	Finalpass	Box	Alla
16.30	Vinprovning ( <i>Tillval</i> ) - <i>Bokas</i>	Receptionen	
19.00	Avslutning	Konferensen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

**Söndag:**

Dags för hemfärd!

*Mindre ändringar kan ske.*

*\* Dessa klasser är öppna även för övriga gäster på hotellet. Aqua-passen hålls vid behov på engelska.*