

Träningsresa Sivota Retreat September 2023

Måndag 4 september

16.00	Välkomstmöte	Receptionen	Alla
17.00-17.45	Funktionell Cirkel	Box	Kristofer
17.45-18.15	Stretch & Relax	Box	Kristofer
19.30	Middag	Restaurangen	

Tisdag 5 september

07.15-08.00	Yoga	Fitness	Kristofer
07.15-08.00	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15-08.45	Upper Body Strength	Fitness	Annelie
10.00-11.15	TT Mix	Box	Alla
11.30-12.00	Aqua*	Pool	Annelie
15.30-16.15	Freepower*	Fitness	Kristofer
16.30-17.15	WOD	Box	Annelie
17.30-18.00	Stretch	Box	Kristofer
19.00	Mingel	Poolbaren	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

Onsdag 6 september

07.15-08.00	Yin Yoga	Fitness	Kristofer
07.15-08.00	Powertraining	Receptionen	Annelie
08.15-08.45	Core Connect	Fitness	Kristofer
10.00-10.45	Latin Rythms	Fitness	Kristofer
10.00-10.45	Challenge*	Box	Annelie
11.00-11.45	Box	Box	Annelie
12.00-12.30	Aqua Tabata*	Pool	Annelie
15.30-ca 17.30	Vandring	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	

Torsdag 7 september

07.15-08.00	Yoga	Fitness	Kristofer
07.15-08.00	Morgonjogg	Receptionen	Annelie
08.15-08.45	Morning Cardio	Fitness	Kristofer
10.00-11.00	Funktionell Styrka	Fitness	Kristofer
11.00-11.45	Les Mills BodyAttack *	Fitness	Kristofer
11.00-11.45	Löpskolning	Receptionen	Annelie
12.00-12.30	Aqua*	Pool	Annelie
15.30-16.15	Minibandsworkshop	Box	Annelie
16.15-16.45	Stretch & Relax	Box	Annelie
18.00	Föreläsning	Restaurangen	Kristofer
19.00	Middag	Restaurangen	

Fredag 8 september

07.15-08.00	Yin Yoga	Fitness	Kristofer
07.15-08.00	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15-08.45	Upper Body Strength	Fitness	Annelie
10.00-10.45	Funktionell Cirkel	Box	Annelie
11.00-11.45	Les Mills Sh'bam*	Fitness	Kristofer
11.00-11.45	Bootcamp*	Receptionen	Annelie
12.00-12.30	Aqua Tabata*	Pool	Annelie
15.00	Cykeltur - <i>Bokas</i>	Cykelstationen	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Sunset Yoga	Bryggan	Kristofer

Lördag 9 september

07.15-08.00	Yoga	Fitness	Kristofer
07.15-08.00	Powertraining	Receptionen	Annelie
08.15-08.45	Core Connect	Fitness	Kristofer
10.00-10.45	WOD	Box	Annelie
11.00-11.45	Freepower*	Fitness	Kristofer
12.00-12.30	Aqua*	Pool	Annelie
15.30-16.15	Latin Rythms	Fitness	Kristofer
15.30-16.15	Box	Box	Annelie
16.30-17.15	Mobility	Fitness	Kristofer
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

Söndag 10 september

07.15-08.00	Yin Yoga	Fitness	Kristofer
07.15-08.00	Morgonjogg	Receptionen	Annelie
08.15-08.45	Morning Cardio	Fitness	Kristofer
10.00-10.45	Les Mills BodyPump - <i>Bokas</i>	Fitness	Kristofer
10.00-10.45	Löpintervaller*	Receptionen	Annelie
11.00-11.45	HIIT	Box	Annelie
11.00-11.45	Les Mills Sh'bam*	Fitness	Kristofer
12.00-13.00	Finalpass	Box	Alla
16.30	Vinprovning - <i>Bokas</i>	Terrassen	Alla
18.30	Avslutning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	

Måndag 11 september

07.00-07.45	Yoga	Fitness	Kristofer
07.00-07.45	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.00-08.30	Core Connect	Fitness	Kristofer
10.00-10.45	Les Mills BodyAttack	Fitness	Kristofer
11.00-11.45	Tabata	Box	Annelie

Dags för hemresa!

Mindre förändringar kan ske.

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