

Träningsresa Madeira

November 2023

Söndag

17.00 – 18.00	Tabata + Stretch	Cardiodeck	Annelie
19.15 - 19.45	Välkomstmöte STHLM	Terassen	Annelie
19.45	Middag	Ocean Restaurant	

Måndag

07.15 – 08.00	Stretch & Relax	Yogadeck	Annelie
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Annelie
10.15 – 11.00	Cirkelträning	Cardiodeck	Annelie
11.30 – 12.00	Aqua	Poolen	Annelie
15.00 - 15.45	HIIT	Cardiodeck	Annelie
16.00 – 16.45	Freepower	Cardiodeck	Sabina
16.45- 17.15	Stretch	Cardiodeck	Sabina
19.00	Välkomstmöte KPH	Terassen	Alla
19.30	Middag	Ocean restaurant	
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	

Tisdag

07.15– 08.00	Yoga	Yogadeck	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Sabina
10.15 – 11.45	TT Mix	Cardiodeck	Alla
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sabina
15.00	Promenad vid levadorna	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Casa Mia***	

Onsdag

* *Möjlighet till en heldag med vandringsutflykt till Rabacal tillsammans med Apollo. (Tillval)*

07.15– 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Sabina
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45	Morning Cardio	Yogadeck	Sabina
10.15 – 11.00	Styrkeworkshop	Inomhus	Annelie
10.15 - 11.00	Pilates Flow	Cardiodeck	Sabina
11.15 – 12.00	WOD	Inomhus	Annelie
11.15 – 12.00	Zumba	Cardiodeck	Sabina
12.30 – 13.00	Aqua	Poolen	Sabina
16.00 – 16.45	Minibandsworkshop	Cardiodeck	Annelie
16.45 – 17.15	Yoga Nidra	Cardiodeck	Sabina
17.15-18.00	After Workout	Baren	Alla
19.45	Middag	Ocean Restaurant	

Torsdag

07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Sabina
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Annelie
10.15 – 11.00	HIIT	Cardiodeck	Annelie
11.15 – 12.00	Dance	Cardiodeck	Sabina
14.30	Vinprovning (Tillval)		

I samband med vinprovningen finns möjlighet till sightseeing i Funchal. Vi tillhandahåller

information om sevärdheter för Dig som önskar strosa runt och kika på egen hand.

19.00	Middag	Ocean restaurant	
Fredag			
07.15 – 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Sabina
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Sabina
10.15 – 11.00	Löpskolning	Receptionen	Annelie
10.15 – 11.00	Piloxing	Cardiodeck	Sabina
11.15 – 12.00	Funktionell Styrka	Cardiodeck	Sabina
12.15 – 13.00	Pilates Flow	Cardiodeck	Sabina
15.00	Promenad till Camara de lobos	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Ocean restaurant	
Lördag			
07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Sabina
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45	Morning Cardio	Yogadeck	Sabina
10.15 - 11.00	Cirkelträning	Inomhus	Annelie
11.15 – 12.00	Zumba	Cardiodeck	Sabina
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Annelie
15.30 – 16.15	Paryoga	Cardiodeck	Sabina
16.30 – 17.15	Finalpass	Cardiodeck	Alla
18.45	Avslutning	Terassen	
19.30	Middag	Casa de Espetadas***	
Söndag			
07.15 – 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Sabina
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Annlie
10.15 – 11.00	Piloxing	Cardiodeck	Sabina
11.15 – 11.45	Aqua	Poolen	Annelie
16.30 – 17.15	Tabata	Cardiodeck	Annelie
17.15 – 17.45	Stretch & Relax	Cardiodeck	Sabina
19.00	Middag	Ocean Restaurant	
Måndag			
07.15 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Sabina
08.15 - 08.45	Powerwalk	Receptionen	Annelie

*** Bokning på de externa restaurangerna går inte att göra i förväg men vi ämnar boka in gruppen vid aktuella kvällar. Då det är en fråga om tillgänglighet kommer ni emellertid att få definitiv information av era instruktörer väl på plats.