

## Träningsresa Monte Feliz, Gran Canaria

November 2024

### Söndag:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Pink Platform	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Restaurangen	Sandra
08.15 - 08.45	Bootywork	Pink Plattform	Sandra
10.00 - 10.45	Välkomstmöte	Terassen	Alla
11.00 - 12.15	TT Mix	Pink platform	Alla
15.30 - 16.15	Dance	Pink Platform	Sabina
16.30 - 17.15	Bootcamp	WOD Box	Sandra
17.15 - 17.45	Stretch	Pink platform	Sabina
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.30	Kvällsoverraskning	Föreläsningssalen	Alla

### Måndag:

07.15 - 08.05	Yoga	Pink Pplatform	Sabina
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 - 08.45	Morning Cardio	Pink platform	Sabina
10.00 - 10.45	Freepower	Pink platform	Sabina
11.00 - 11.45	Endurance	Receptionen	Sandra
11.00 - 11.45	Piloxing	Pink platform	Sabina
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.00 - 18.00	Promenad till San Agustin	Receptionen	
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

### Tisdag:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Pink platform	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 - 08.45	Core	Pink platform	Sandra
10.00 - 10.45	Funktionell styrka	WOD Box	Sandra
10.00 - 10.45	Zumba	Pink platform	Sabina
11.00 - 11.45	Cirkelträning	WOD Box	Sandra
12.15 - 12.45	Aqua	Poolen	Sabina
15.00	Cykeltur (Bokas)	Receptionen	Apollo sports
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

**Onsdag:**

07.15 – 08.05	Yoga	Pink platform	Sabina
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Bootywork	Pink platform	Sandra
10.00- 10.45	Box	WOD Box	Sandra
10.00 - 10.45	Zumba	Pink platform	Sabina
11.00- 11.45	Minibandworkshop	Pink platform	Sabina
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.00 – 15.45	Spinning	Spinningsalen	Sandra
16.00 – 16.30	Par yoga	Pink platform	Sabina
18.00 – 19.00	Föreläsning	Föreläsningssalen	Sandra
19.00	Middag	Restaurangen	

**Torsdag:**

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Pink platform	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Morning Cardio	Pink platform	Sabina
10.00 - 10.45	Piloxing	Pink platform	Sabina
10.00 – 10.45	Löpintervaller	Receptionen	Sandra
11.00 – 11.45	Pilates	Pink platform	Sandra
12.15 – 12.45	Aqua	Poolen	Sabina
15.00 – 15.45	Freepower	Pink platform	Sabina
16.15 – 17.45	Bergspasset	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Överraskning	Restaurangen	Alla

**Fredag:**

07.15 – 08.05	Yoga	Pink platform	Sabina
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Core	Pink platform	Sandra
10.00 – 10.45	Cirkelträning	WOD Box	Sandra
11.00 - 11.45	Step & Styrka	Pink platform	Sandra
11.00 - 11.30	Yoga Nidra	Pink platform	Sabina
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.30 – 16.30	Finalpass	Pink platform	Alla
17.30	Avslutning	Poolbaren	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	

**Lördag:**

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Pink platform	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
10.00 – 10.45	Tabata	WOD Box	Sabina
11.00 – 11.30	Stretch	WOD Box	Sabina

*Mindre ändringar i schemat kan ske*