

## Träningsresa Kreta

September 2024

### Lördag 21 september

16.00 - 16.45	Zumba	Beach	Jessica
16.00 - 16.45	Cirkelträning	MOG	Katja
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Sandra
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

### Söndag 22 september

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Sandra
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Katja
08.00 - 08.30	Morning cardio	Beach	Jessica
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terrassen	
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Sandra
15.00 - 15.45	Gummibandspass - <i>Bokas</i>	MOG	Katja
15.00 - 15.45	Les Mills Dance	Beach	Jessica
16.00 - 16.45	Löpning - intervaller	Receptionen	Katja
16.00 - 16.45	Pilates	Beach	Sandra
16.45 - 17.15	Stretch	Beach	Sandra
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöveraskning	Konferensen	

### Måndag 23 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Beach	Jessica
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Core	Beach	Katja
08.30 - 09.00	Aqua Tabata 140 cm	Pool	Sandra
10.00 - 10.45	Les Mills Bodybalance	Beach	Jessica
10.00 - 10.45	Box	MOG	Sandra
11.00 - 11.45	Freepower	Beach	Sandra
11.00 - 11.45	HIIT	MOG alt. Multicourt	Katja
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Jessica
15.30	Promenad 10.7 km	Receptionen	
17.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Tisdag 24 september

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Sandra
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Jessica
08.00 - 08.30	Bootywork	Beach	Sandra
10.00 - 10.45	Minibandworkshop	Beach	Katja
10.00 - 10.45	TRX	MOG	Sandra
11.00 - 11.45	Styrkeworkshop <i>Bokas</i>	MOG	Jessica
11.00 - 11.45	Core Flow	Beach	Sandra
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Jessica
15.00 - 15.45	Cirkelträning	MOG	Katja
15.00 - 15.45	Zumba	Beach	Jessica
16.00 - 16.30	Stretch	Beach	Jessica
17.45 - 18.30	Olivöljeproving	Sealine	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Onsdag 25 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Beach	Jessica
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Core	Beach	Katja
08.30 - 09.00	Aqua 140 cm	Pool	Jessica
10.00 - 10.45	Les Mills BodyPump	MOG	Jessica
10.00 - 10.45	Discogympa	Beach	Sandra
11.00 - 11.45	Pilates	Beach	Sandra
11.00 - 11.45	HIIT	MOG	Katja
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Sandra
12.00 - 12.30	Yoga Nidra	Beach	Jessica

*Träningsfri eftermiddag för återhämtning eller kanske en tur in till Chania?*

### Torsdag 26 september

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Sandra
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Katja
08.00 - 08.30	Morning Cardio	Beach	Jessica
10.00 - 10.45	Les Mills Dance	Beach	Jessica
10.00 - 10.45	Les Mills Core	MOG	Katja
11.00 - 11.45	Freepower	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	Bootcamp & Hinderbana	Receptionen	Katja
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Jessica
15.00 - 15.45	TRX - <i>Bokas</i>	Beach	Sandra
15.00 - 15.45	Endurance	Receptionen	Katja
16.00 - 16.45	Les Mills BodyBalance	Beach	Jessica
16.00 - 16.45	Bootcamp	MOG	Sandra
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Sabina
18.00	Föreläsning	Konferensen	Katja
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Samling vid baren	

**Fredag 27 september**

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Beach	Jessica
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Core	Beach	Katja
08.30 - 09.00	Aqua 140 cm	Pool	Jessica
10.00 - 10.45	Styrkeworkshop - <i>Bokas</i>	MOG	Jessica
10.00 - 10.45	Pilates	Beach	Sandra
11.00 - 11.45	Freepower	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	Funktionell Styrka	MOG	Sandra
11.45 - 12.15	Stretch	Beach	Katja
15.00 - 16.15	Finalpass	MOG	Alla
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

**Lördag 28 september**

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Jessica
07.45 - 08.30	Powerwalk	Receptionen	Katja
08.00 - 08.30	Bootywork	Beach	Sandra

*Mindre ändringar kan ske.*