

Träningsresa Monte Feliz, Gran Canaria

Mars 2025

Söndag:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Yoga platform	Jessica
07.15 - 08.00	Powerwalk	Restaurangen	Jeanette
08.15 - 08.45	Bootywork	WOD Box	Jeanette
10.00 - 10.45	Välkomstmöte	Terassen	Alla
11.00 - 12.15	TT Mix	WOD Box	Alla
15.30 - 16.15	Dansaerobic	WOD Box	Jessica
16.30- 17.15	Tabata	WOD Box	Jeanette
17.15 - 17.45	Stretch	WOD Box	Jessica
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.30	Kvällsoverraskning	Föreläsningssalen	Alla

Måndag:

07.15- 08.05	Yoga	Yoga platform	Jeanette
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Jessica
08.15 - 08.45	Morning Cardio	WOD Box	Jessica
10.00 - 10.45	Freepower	WOD Box	Jessica
11.00 - 11.45	Endurance	Receptionen	Jeanette
11.15 - 11.45	Aqua Tabata	Poolen	Jessica
14.00 - 18.00	Promenad till San Agustin	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

Tisdag:

07.15- 08.05	Yin Yoga	Yoga platform	Jessica
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Jeanette
08.15 - 08.45	Core	WOD Box	Jeanette
10.00 - 10.45	HIIT	WOD Box	Jeanette
10.00 - 10.45	Zumba	Multicourt	Jessica
11.00 - 11.45	Les Mills BodyAttack	WOD Box	Jeanette
12.15 - 12.45	Aqua	Poolen	Jessica
15.00	Cykeltur (<i>Bokas</i>)	Receptionen	Apollo sports
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

Onsdag:

07.00 - 08.00	Yoga	Plattformen vid havet	Jessica
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Jeanette
08.15 - 08.45	Bootywork	WOD Box	Jeanette
10.00 - 10.45	Piloxing	WOD Box	Jeanette
11.00 - 11.45	Les Mills Bodypump	WOD Box	Jessica
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Jessica
15.00 - 15.45	Spinning	Spinningsalen	Jessica
16.00 - 16.30	Paryoga	Yoga platform	Jessica & Jeanette
16.30 - 17.00	Yoga Nidra	Yoga platform	Jessica
18.00 - 19.00	Workshop	Föreläsningssalen	Jeanette
19.00	Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Yoga platform	Jessica
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Jeanette
08.15 – 08.45	Morning Cardio	WOD Box	Jessica
10.00 - 10.45	Core Connect	Yoga platform	Jessica
10.00 – 10.45	Löpintervaller	Receptionen	Jeanette
11.00 – 11.45	Les Mills BodyBalance	Yoga platform	Jessica
12.15 – 12.45	Aqua	Poolen	Jessica
14.15 – 18.00	Puerto de Mogán	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Övrraskning	Restaurangen	Alla

Fredag:

07.15 – 08.05	Yoga	Yoga platform	Jeanette
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Jessica
08.15 – 08.45	Core	WOD Box	Jeanette
10.00 – 10.45	Cirkelträning	WOD Box	Jeanette
11.00 - 11.45	Step & Styrka	WOD Box	Jessica
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Jessica
16.00 – 17.00	Finalpass	WOD Box	Alla
18.30	Avslutning	Poolbaren	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	

Lördag:

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Yoga platform	Jessica
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Jeanette
08.15 - 08.45	Bootywork	WOD Box	Jeanette
10.00 – 10.45	Tabata	WOD Box	Jeanette
11.00 – 11.30	Stretch	WOD Box	Jessica

Mindre ändringar i schemat kan ske