

Träningsresa Levante Rhodos

September 2025

Söndag 14 september

16.00 - 16.45	Cirkelträning	Boxen	Sandra
16.50 - 17.30	Stretch & Relax	Boxen	Lenita
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Sandra & Lenita
19.15	Middag	Restaurang	

Måndag 15 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Morning cardio	Pink platform	Sandra
10.00 - 11.15	TT Mix	Pink platform	Sandra & Lenita
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Sandra
15.00 - 15.45	Minibandsworkshop	Pink platform	Sandra
16.00 - 17.00	Soma Move	Pink platform	Lenita
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsovrraskning	Konferensen	

Tisdag 16 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Core	Pink platform	Lenita
10.00 - 10.45	Yoga workshop	Pink platform	Lenita
10.00 - 10.45	Box	Boxen	Sandra
11.00 - 11.45	Freepower	Pink platform	Sandra
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Lenita
15.30	Social långpromenad	Receptionen	
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag 17 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Bootywork	Pink platform	Sandra
10.00 - 10.45	Afro	Pink platform	Sandra
10.00 - 10.45	HIIT	Boxen	Lenita
11.00 - 11.45	Styrkeworkshop	Boxen	Sandra
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Lenita
15.00 - 15.45	Funktionell styrka	Boxen	Sandra
16.00 - 16.45	Paryoga	Pink platform	Lenita
16.45 - 17.15	Yoga Nidra	Pink platform	Lenita
18.15	Föreläsning	Konferensen	
19.00	Middag	Restaurangen	

Torsdag 18 september

07.00 – 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 – 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.00 – 08.30	Core	Pink platform	Lenita
10.00 - 10.45	Cirkelträning	Boxen	Lenita
10.00 - 10.45	Discogympa	Pink platform	Sandra
11.00 - 11.45	Pilates	Pink platform	Sandra
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Sandra

Träningsfri eftermiddag för återhämtning eller kanske en tur in till Rhodos?

Fredag 19 september

07.00 – 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 – 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.00 – 08.30	Morning Cardio	Pink platform	Sandra
10.00 - 10.45	Step Styrka	Boxen	Sandra
10.00 - 10.45	Soma Move	Pink platform	Lenita
11.00 – 11.45	WOD	Boxen	Sandra
12.00 – 12.30	Aqua Tabata	Pool	Sandra
15.00	Cykling	Cykelcentret	Apollo sports
16.00 – 17.00	Vinyasa Yoga	Pink platform	Lenita
17.00 – 17.30	Yoga Nidra	Pink platform	Lenita
18.30	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Samling vid baren	

Lördag 20 september

07.00 – 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 – 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.00 – 08.30	Core	Pink platform	Lenita
10.00 - 10.45	Bootcamp	Boxen	Sandra
10.00 - 10.45	Mobility	Pink platform	Lenita
11.00 - 11.45	Tabata	Boxen	Sandra
11.45 - 12.15	Stretch	Boxen	Lenita
15.00 - 16.15	Finalpass	Pink platform	Sandra & Lenita
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

Söndag 21 september

07.00 – 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 – 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.00 – 08.30	Bootywork	Pink platform	Sandra

Mindre ändringar kan ske.