

Kombo Beach Resort Gambia 2025

Onsdag 29/1:

07.00 – 08.00 Yin Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Marlene
08.15 – 08.45 Core	Yogadeck	Jessica
10.15 – 10.45 Välkomsmöte	Konferensen	Jessica och Marlene
11.00 – 12.15 TT Mix	Yogadeck	Jessica och Marlene
15.30 – 16.15 Funktionell styrka	Yogadeck	Marlene
16.30 – 17.15 Freepower	Yogadeck	Jessica
17.15 – 17.45 Stretch	Cardiodeck	Jessica
19.00 Middag	Restaurangen	
20.30 Kvällsoverraskning	Konferensen	

Torsdag 30/1:

07.00– 08.00 Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00 Powertraining	Receptionen	Marlene
08.15 – 08.45 Bootywork	Yogadeck	Marlene
10.15 Promenad till Bijilo Nationalpark	Receptionen	Jessica och Marlene
16.30 – 17.30 Les Mills Body Balance	Yogadeck	Jessica
16.30 – 17.30 Löpskolning	Receptionen	Marlene
18.30 Mingel i baren	Baren	
19.00 Middag	Restaurangen	

Fredag 31/1:

07.00– 08.00 Yin Yoga	Yogadeck	Jessica
07.30 – 08.00 Morgonjogg	Receptionen	Marlene
08.15 – 08.45 Morningcardio	Yogadeck	Jessica
10.15 – 11.00 Styrkeworkshop	Boxen	Marlene
10.15 – 11.00 Zumba	Yogadeck	Jessica
11.30 – 12.00 Aqua Tabata	Poolen	Marlene
15.30 – 16.15 Funktionell cirkel	Boxen	Marlene
16.30 – 17.15 Par Yoga	Yogadeck	Jessica och Marlene
17.15 – 17.45 Yoga Nidra	Yogadeck	Jessica
18.30 Mingel i baren	Baren	
19.00 Middag	Restaurangen	

Lördag 1/2:

07.00 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00	Tabata	Boxen	Marlene
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Jessica
10.15	Promenad mot Bakau (Marknad, krokodiler och cape point)		
17.45	Mingel i baren	Baren	
18.15	Föreläsning	Konferensen	
19.00	Middag		

Söndag 2/2:

07.00 – 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Marlene
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Marlene
10.15 – 11.00	Endurance	Receptionen	Marlene
10.15 – 11.00	Les Mills Dance	Yogadeck	Jessica
11.30 – 12.00	Aqua Fys	Poolen	Marlene
11.30 – 12.15	Funktionell cirkel	Inomhus	Jennifer
12.45 – 13.15	Aqua Fys	Poolen	Marlene
15.30 – 16.15	Les Mills Body Pump	Yogadeck	Jessica
16.30 – 17.30	Mobility & Prehab	Yogadeck	Marlene
18.30	Mingel i baren	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Restaurangen	

Måndag 3/2:

07.00 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
07.30 – 08.00	Morgonjogg	Receptionen	Marlene
08.15 – 08.45	Morning cardio	Yogadeck	Jessica
10.15 – 11.00	Box	Boxen	Marlene
10.15 – 11.00	Les Mills Body step	Yogadeck	Jessica
11.30 – 12.00	Aqua	Poolen	Jessica
15.30 -16.00	HIIT	Boxen	Marlene
16.15 – 17.00	Freepower	Yogadeck	Jessica
17.00-17.30	Stretch	Yogadeck	Jessica
18.30	Avslutning	Konferensen	Jessica och Marlene
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag 4/2

07.00 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Marlene
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Jessica
10.15 – 11.00	Les Mills Body Balance	Yogadeck	Jessica
10.15 – 11.00	WOD	Boxen	Marlene
11.15 – 12.15	Finalpass	Yogadeck	Jessica och Marlene