

## Träningsresa Kreta

26 april - 3 maj 2025

### Lördag 26 april

16.00 - 16.45	Zumba	Beach	Ulrika
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Ulrika
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

### Söndag 27 april

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Camilla/Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.00 - 08.30	Core	Beach	Ulrika
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terassen	
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00 - 15.45	Les Mills Shapes	MOG	Louise
16.00 - 16.50	Freepower	Beach	Ulrika
17.00 - 17.20	Stretch & Relax	Beach	Ulrika
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöveraskning	Konferensen	

### Måndag 28 april

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Camilla/Lenita
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Louise
08.00 - 08.30	Morning Cardio	Beach	Ulrika
08.30 - 09.00	Aqua Tabata 140 cm	Pool	Louise
10.00 - 10.45	Tabata	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Box	MOG	Ulrika
11.00 - 11.45	Les Mills Pilates	Beach	Louise
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
15.30	Promenad ca 10.7 km	Receptionen	
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Tisdag 29 april

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Camilla/ Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.00 - 08.30	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Core Connect	Beach	Louise
11.00 - 11.45	TRX	MOG	Ulrika
11.00 - 11.45	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00 - 15.45	Cirkelträning	MOG	Ulrika
15.00 - 15.45	Dansaerobic	Beach	Ulrika
16.00 - 16.30	Stretch	Beach	Ulrika
17.45- 18.30	Olivoljeprovnig	Sealine	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Onsdag 30 april

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Camilla/Lenita
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Louise
08.00 - 08.30	Core	MOG	Ulrika
08.30 - 09.00	Aqua 140 cm	Pool	Louise
10.00 - 10.45	Les Mills Shapes	MOG	Louise
11.00 - 11.45	Bootcamp	MOG	Ulrika
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Louise
12.00 - 12.30	Stretch & Relax	Beach	Ulrika

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

### Torsdag 1 maj

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Camilla/ Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.00 - 08.30	Morning Cardio	Beach	Ulrika
10.00 - 10.45	Freepower	Beach	Ulrika
11.00 - 11.45	WOD	MOG	Ulrika
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00 - 15.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Ulrika
16.00 - 16.45	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Louise
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Samling vid baren	

### Fredag 2 maj

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Camilla/Lenita
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Louise
08.00 - 08.30	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Tabata	MOG	Louise
11.00 - 11.45	Dansaerobic	Beach	Ulrika
12.00 - 12.45	Funktionell Rörlighet	Beach	Ulrika
15.00 - 16.15	Finalpass	MOG	Alla
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

### Lördag 3 maj

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Camilla/ Lenita
07.45 - 08.30	Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.00 - 08.30	Core	Beach	Ulrika

*Mindre ändringar kan ske.*