

Träningsresa Porto Myrina

Maj 2025

Söndag:

16.00 - 16.45	Cirkelträning	Box	Mathilda
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	Alla

Måndag:

07.00- 07.50	Yoga	Beach	Mathilda
07.00 - 07.45	PowerWalk	Box	Sabina
08.15 - 08.45	Morning Cardio	Multicourt	Sabina
09.30 - 09.50	Välkomstmöte Köpenhamn	Bar	Mathilda / Sabina
10.00 - 11.15	TT Mix	Beach	Alla
11.30 - 12.00	Aqua Tabata	Pool	Sabina
15.00 - 15.45	Zumba	Beach	Sabina
15.00 - 15.45	Styrkeworkshop <i>Bokas</i>	Box	Mathilda
16.00 - 16.45	Les Mills BodyBalance	Beach	Mathilda
17.00 - 17.30	Stretch	Multicourt	Mathilda
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	Alla
18.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	

Tisdag:

07.00- 07.50	Yin Yoga	Beach	Sabina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Mathilda
08.15 - 08.45	Core	Multicourt	Mathilda
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	Dance	Beach	Sabina
11.00 - 11.30	Cirkelträning	Beach	Mathilda
11.30 - 11.45	Stretch	Beach	Mathilda
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Sabina
15.30 (Ca 2 h)	Promenad till slottet och byn	Receptionen	Alla
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag:

07.00- 07.50	Yoga	Beach	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Mathilda
08.15 - 08.45	Bootymove	Multicourt	Sabina
10.00 - 11.00	Freepower	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	Tabata	Box	Mathilda
11.00 - 11.45	Dance	Beach	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Sabina
15.00	Cykeltur <i>Bokas</i>	Receptionen	
15.00 - 15.50	WOD + Stretch	Box	Mathilda
18.30	Middag	Restaurangen	
20.00	Sunset Yoga	Beach	Sabina & Mathilda

Torsdag:

07.00-07.50	Yin Yoga	Beach	Mathilda
07.00 - 07.45	PowerTraining	Box	Sabina
08.15 - 08.45	Morning Cardio	Multicourt	Sabina
10.00 - 10.45	Les Mills BodyCombat	Beach	Mathilda
11.00 - 11.45	Cirkelträning	Box	Mathilda
11.00 - 11.45	Paryoga	Beach	Sabina
11.45 - 12.15	Stretch	Beach	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Annelie
14.00 (Ca3 h)	Bergspromenad "Masten"	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	

Fredag:

07.00 - 07.50	Yoga	Beach	Mathilda
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sabina
08.15 - 08.45	Core	Multicourt	Mathilda
10.00 - 10.45	Zumba	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	Cardio Attack	Box	Mathilda
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Sabina
15.00 - 15.45	Box	Beach	Mathilda
16.00 - 16.45	Pilates Flow	Beach	Sabina
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Lördag:

07.00 - 07.50	Yin Yoga	Beach	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Mathilda
08.15 - 08.45	Bootymove	Multicourt	Sabina
10.00 - 10.45	Barre Flow	Beach	Mathilda
11.00 - 11.45	Tabata	Box	Mathilda
12.00- 13.00	Finalpass	Box	Alla
16.30	Vinprovning - tillval <i>Bokas</i>	Receptionen	
19.00	Avslutning	Konferensen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Söndag:

Dags för hemfärd!

Mindre ändringar kan ske.