

## Sivota Retreat

September 2024

### Måndag:

16.00 – 16.45 Funktionell cirkel	WOD Box	Frida
16.45 – 17.00 Stretch & Relax	WOD Box	Frida
18.30 - Välkomstmöte	Terrassen	Alla
19.30 Middag	Restaurang	Alla

### Tisdag:

07.00 – 08.00 Yoga	WOD Box	Kristofer
07.15 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 – 08.45 Core Connect	WOD Box	Kristofer
10.00 – 11.00 TT Mix	Theatre	Alla
11.30 - 12.00 Aqua ***	Pool	Kristofer
15.00 - 15.45 Styrkeworkshop	WOD Box	Frida
16.00 - 16.45 Freepower ***	Theatre	Kristofer
17.00 - 17.30 Stretch	Small Training Area	Kristofer
18.30 - 19.00 Mingel	Poolbaren	Alla
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

### Onsdag:

07.00– 08.00 Yin Yoga	WOD Box	Kristofer
07.15 - 08.00 Powertraining	Receptionen	Frida
08.15 – 08.45 Bootywork	WOD Box	Frida
10.00 - 10.45 Les Mills Dance ***	Theatre	Kristofer
11.00 - 11.45 Funktionell Styrka	WOD Box	Frida
12.00 - 12.30 Aqua ***	Pool	Kristofer
15.30 – ca 17.30 Vandring	Receptionen	Alla
19.00 - Middag	Restaurangen	

### Torsdag:

07.00– 08.00 Yoga	WOD Box	Kristofer
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 – 08.45 Morning Cardio	WOD Box	Frida
10.00 - 10.45 Soma Move	Theatre	Kristofer
11.00 - 11.45 Tabata	WOD Box	Frida
12.00 – 12.30 Aqua ***	Pool	Kristofer
15.00 – 15.45 Minibandsklass	Small Training Area	Frida
15.45 – 16.15 Stretch & Relax	Small Training Area	Frida
19.00 - Middag	Restaurangen	

### Fredag:

07.00 – 08.00 Yin Yoga	WOD Box	Kristofer
07.30 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 – 08.45 Core Connect	WOD Box	Kristofer
10.00 - 10.45 Les Mills BodyAttack	Theatre	Kristofer
11.00 - 11.45 Bootcamp	WOD Box	Frida
12.00 – 12.30 Aqua ***	Pool	Kristofer
16.00 - Cykeltur <i>Bokas</i>	Cykelstation	
19.00 Middag	Restaurangen	

### Lördag:

07.00 – 08.00 Yoga	WOD Box	Kristofer
07.15 – 08.00 Powertraining	Receptionen	Frida
08.15 – 08.45 Bootywork	WOD Box	Frida
10.00 - 10.45 Freepower ***	Theatre	Kristofer
11.00 – 11.45 Cirkelträning	WOD Box	Frida
12.00 – 12.30 Aqua ***	Pool	Kristofer
15.00 - 15.45 Latin Rhythms	Small Training Area	Kristofer
16.00 - 16.45 Mobility	Small Training Area	Frida
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

### Söndag:

07.00 – 08.00 Yin Yoga	WOD Box	Kristofer
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 – 08.45 Morning Cardio	WOD Box	Frida
10.00 – 10.00 Les Mills Dance ***	Theatre	Kristofer
11.00 - 11.45 HIIT	WOD Box	Frida
12.00- 13.00 Finalpass	WOD Box	Alla
16.30 Vinprovning <i>Bokas</i>	Terassen	Alla
18.30 - Avslutning	Restaurangen	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla

### Måndag:

07.00 – 08.00 Yoga	WOD Box	Kristofer
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Frida

*Dags för hemresa!*

*Mindre ändringar I schemat kan förekomma*