

Träningsresa Kreta

26 april - 3 maj 2025

Lördag 26 april

16.00 - 16.45	Cirkelträning	MOG	Ulrika
17.00 - 17.30	Stretch	MOG	Ulrika
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Terrassbaren	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

Söndag 27 april

07.30 - 08.15 *	Morgonyoga Flow "Wake Up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.20 - 08.50	Core	Beach	Ulrika
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terrassen	
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	Terrassbaren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöveraskning	Konferensen	

Måndag 28 april

07.30 - 08.15 *	Morgonyoga Yin "Wake Up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powertraining	Receptionen	Louise
08.20 - 08.50	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

07.30 - 08.15 *	Morgon Tai Chi "Wake Up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.20 - 08.50	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Core Connect	Beach	Louise
11.00 - 11.45	TRX - <i>Bokas</i>	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

18.30	Mingel	Terrassbaren
19.00	Middag	Restaurangen

Onsdag 30 april

07.30 - 08.15*	Morgonyoga Flow "Wake Up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powertraining	Receptionen	Louise
08.20 - 08.50	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

Ledig eftermiddag alternativt träningspass med TaudienTrainings Yogaresa!

15.30 - 16.15*	Soma Move	Beach	Camilla/Lenita
16.30 - 17.30*	Yin yoga "Moving into Yin"	Beach	Camilla/Lenita

Torsdag 1 maj

07.30 - 08.15*	Morgon Yin Yoga "Wake Up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.20 - 08.50	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**	Tabata	MOG	Louise
15.00 - 15.45**	Freepower	Beach	Ulrika
16.00 - 16.45**	Les Mills Pilates	Beach	Louise
17.00 - 17.30**	Stretch	Beach	Louise
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsövertaskning	Samling vid baren	

Fredag 2 maj

07.30 - 08.15*	Morgon Tai Chi "Wake up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powertraining	Receptionen	Louise
08.20 - 08.50	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Ulrika
11.00 - 11.45	Dansaerobic	Beach	Ulrika
12.00 - 12.45	Funktionell Rörlighet	Beach	Ulrika
15.00 - 16.15	Finalpass	MOG	Alla
17.30 - 18.15	Vinprovning för TaudienTrainingd grupper - <i>Tillval som bokas</i>		
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

Lördag 3 maj

07.30 - 08.15*	Morgonyoga "Feet still on Crete"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.20 - 08.50	Core	Beach	Ulrika

Mindre ändringar kan ske.

- * *Bonusklass för dig. Här tränar du tillsammans med TaudienTrainings Yogaresa.*
- ** *Här välkomnas Yogagruppen.*