

Träningsresa Levante Rhodos

September 2025

Söndag 14 september

15.30 - 16.15	Cirkelträning	Boxen	Sandra
15.30 - 16.15	Zumba	Pink platform	Sabina
16.25 - 16.50	Stretch & Relax	Pink platform	Sabina
18.00 - 18.30	Välkomstmöte	Lobbybaren	Alla
18.30	Middag	Restaurangen	

Måndag 15 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sabina
08.00 - 08.30	Morning cardio	Pink platform	Sabina
10.00 - 11.15	TT Mix	Pink platform	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Sabina
15.00 - 15.45	Minibandsworkshop	Pink platform	Sandra
15.00 - 15.45	Spinning	Spinning area	Lenita
16.00 - 16.45	Löpintervaller	Receptionen	Sandra
16.00 - 17.00	Soma Move	Pink platform	Lenita
18.00 - 18.30	Mingel	Lobbybaren	
18.30	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsovrraskning	Lobbybaren	

Tisdag 16 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Core	Pink platform	Lenita
10.00 - 10.45	Yoga workshop	Pink platform	Lenita
10.00 - 10.45	Box	Boxen	Sandra
11.00 - 11.45	Freepower	Pink platform	Sabina
11.00 - 11.45	Tabata	Boxen	Sandra
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Sabina
15.30	Social promenad Kolympia	Receptionen	Alla
18.00	After workout	Lobbybaren	
18.30	Middag	Restaurangen	

Onsdag 17 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Bootywork	Pink platform	Sandra
10.00 - 10.45	Afro	Pink platform	Sandra
10.00 - 10.45	HIIT	Boxen	Lenita
11.00 - 11.45	Styrkeworkshop	Boxen	Sandra
11.00 - 11.45	Piloxing	Pink Platform	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Lenita
15.00 - 15.45	Funktionell styrka	Pink platform	Sandra
16.00 - 16.30	WOD	Boxen	Sandra
16.00 - 16.45	Paryoga	Pink platform	Lenita och Sabina
16.45 - 17.15	Yoga Nidra	Pink platform	Lenita

18.00	Föreläsning	Lobbybaren
18.45	Middag	Restaurangen

Torsdag 18 september

07.00 - 08.00	Yoga	Pink platform	Sabina
08.00 - 12.00	Promenad T. Monastery	Receptionen	Sandra & Lenita
10.00 - 10.45	Tabata	Pink platform	Sabina
11.00 - 11.45	Zumba	Pink platform	Sabina
15.00 - 15.45	Cirkelträning	Boxen	Lenita
15.00 - 15.45	Discogympa	Pink platform	Sandra
16.00 - 16.45	Pilates	Pink platform	Sabina
16.00 - 16.45	Spinning	Spinning area	Lenita
17.00 - 17.45	Yin Yoga	Pink Platform	Sabina
18.45	Middag	Restaurangen	

Fredag 19 september

07.00 - 07.45	Yin yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Lenita
08.00 - 08.30	Morning Cardio	Pink platform	Sabina
10.00 - 10.45	WOD	Boxen	Sandra
10.00 - 10.45	Dance	Pink platform	Sabina
11.00 - 11.45	Step styrka	Pink platform	Sandra
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Sandra
15.00	Cykling	Cykelcentret	Apollo sports
18.00	Mingel	Lobbybaren	
18.30	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsoverraskning	Samling vid baren	

Eftermiddagen cykling, poolhäng eller kanske besök till Rhodos stad

Lördag 20 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Core	Pink platform	Lenita
10.00	Promenad till Seven springs	Receptionen	Sandra och Sabina
10.00 - 10.45	Soma Move	Pink platform	Lenita
11.00 - 11.30	Aqua Tabata	Poolen	Lenita
15.00 - 15.45	Bootcamp	Boxen	Sandra
15.00 - 15.45	Mobility	Pink platform	Lenita
16.00 - 17.00	Finalpass	Pink platform	Alla
18.00	Avslutning	Lobbybaren	
18.45	Middag	Restaurangen	

Söndag 21 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sandra

08.00 – 08.30 Bootywork

Pink platform

Sandra

Mindre ändringar kan ske.