

Träningsresa Levante Rhodos

September 2025

Söndag 14 september

15.30 - 16.15	Cirkelträning	Boxen	Sandra
16.20 - 16.50	Stretch & Relax	Boxen	Sandra
18.00 - 18.30	Välkomstmöte	Lobbybaren	Sandra & Lenita
18.30	Middag	Restaurangen	

Måndag 15 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Morning cardio	Pink platform	Sandra
10.00 - 11.15	TT Mix	Pink platform	Sandra & Lenita
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Sandra
15.00 - 15.45	Minibandsworkshop	Pink platform	Sandra
16.00 - 17.00	Soma Move	Pink platform	Lenita
18.00 - 18.30	Mingel	Lobbybaren	
18.30	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsoverraskning	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	Sandra
11.00 - 11.45	Tabata	Boxen	Lenita
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Lenita
15.30	Social promenad Kolympia	Receptionen	
18.00	After workout	Lobbybaren	
18.30	Middag	Restaurangen	

Onsdag 17 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
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
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Lenita
15.00 - 15.45	Funktionell styrka	Pink platform	Sandra
16.00 - 16.45	Paryoga	Pink platform	Lenita
16.45 - 17.15	Yoga Nidra	Pink platform	Lenita
18.00	Föreläsning	Lobbybaren	
18.45	Middag	Restaurangen	

Torsdag 18 september

08.00 - 12.00	Promenad T. Monastery	Receptionen	Sandra & Lenita
15.00 - 15.45	Cirkelträning	Boxen	Lenita
15.00 - 15.45	Discogympa	Pink platform	Sandra
16.00 - 16.45	Pilates	Pink platform	Sandra
17.00 - 17.45	Yin Yoga	Pink Platform	Lenita
18.45	Middag	Restaurangen	

Fredag 19 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Morning Cardio	Pink platform	Sandra
10.00 - 10.45	WOD	Boxen	Sandra
10.00 - 10.45	Soma Move	Pink platform	Lenita
11.00 - 11.45	Step styrka	Pink platform	Sandra
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Sandra
15.00	Cykling	Cykelcentret	Apollo sports
15.30 - 16.30	Vinyasa Yoga	Pink platform	Lenita
16.30 - 17.00	Yoga Nidra	Pink platform	Lenita
18.00	Mingel	Lobbybaren	
18.30	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsoverraskning	Samling vid baren	

Lördag 20 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	Promenad till Seven springs	Receptionen	Sandra & Lenita
15.00 - 15.45	Bootcamp	Boxen	Sandra
15.00 - 15.45	Mobility	Pink platform	Lenita
16.00 - 17.00	Finalpass	Pink platform	Sandra & Lenita
18.00	Avslutning	Lobbybaren	
18.45	Middag	Restaurangen	

Söndag 21 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.00 - 08.30	Bootywork	Pink platform	Sandra

Mindre ändringar kan ske.