

## Träningsresa Mallorca

30 april – 4 maj - 2025

### Onsdag 30 april

Flygresa Köpenhamn - Palma 06.00 – 09.05, Stockholm - Palma 06.10 – 09.55

Transfer ca en timme

14.45 Välkomstmöte

15.30 – 16.45 TT Mix - En mix utav resans träningspass

17.00 – 17.30 Stretch & Relax

18.30 Välkomstdrink och mingel

19.00 Middag

### Torsdag 1 maj

07.00 – 07.45 Powerwalk

07.00 – 07.55 Yoga

08.00 – 08.30 Core

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 10.45 Freepower

10.00 – 10.45 Löpskolning

11.00 – 11.45 Funktionell cirkel

12.00 – 12.30 Aqua

14.00 Promenad till byn, Es Trenc och saltfälten

18.30 Middag

20.00 – 21.00 Kvällsaktivitet

### Fredag 2 maj

07.00 – 07.45 Powertraining

07.00 – 07.55 Yin Yoga

08.00 – 08.30 Bootywork

08.30 – 10.00 Frukost

10.00 – 10.45 Styrkeworkshop

10.00 – 10.45 Zumba

11.00 – 11.45 WOD

11.00 – 11.45 Piloxing

12.00 – 12.30 Aqua Tabata

15.30 – 16.15 Funktionell styrka

16.30 – 17.15 Pilates

16.30 – 17.15 Spinning

18.15 Föreläsning

19.00 Middag

**Lördag 3 maj**

07.00 – 07.45 Powerwalk  
07.00 – 07.55 Yoga  
08.00 – 08.30 Core  
08.30 – 10.00 Frukost  
10.00 – 10.45 Hx  
10.00 – 10.45 Dance  
11.00 – 11.45 Tabata  
11.00 – 11.45 Mobility  
12.00 – 12.30 Aqua

Eftermiddagen välj mellan: Besöka Palma, vinprovning, cykling, sol och bad eller önskepass

18.30 Middag  
20.00 Kvällsaktivitet

**Söndag 4 maj**

07.00 – 07.45 Powertraining  
07.00 – 07.55 Yin Yoga  
08.00 – 08.30 Bootywork  
08.30 – 10.00 Frukost  
10.00 – 11.00 Finalpass

Flygresa Palma – Stockholm 15.25 – 19.05, Köpenhamn 20.00 – 23.10

*Ändringar i schemat kan förekomma*