

Träningsresa Kreta

19-26 april 2025

Lördag 19 april

16.00 - 16.45	Zumba	Beach	Sabina
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Karin
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

Söndag 20 april

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Sabina
07.00 - 07.45	Stavgång	Receptionen	Karin
08.00 - 08.30	Core	Beach	Karin
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terassen	
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Sabina
15.00 - 15.45	Maq	MOG	Karin
16.00 - 16.50	Freepower	Beach	Sabina
17.00 - 17.20	Stretch & Relax	Beach	Sabina
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöveraskning	Konferensen	

Måndag 21 april

07.00 - 07.45	Yin yoga	Beach	Sabina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Karin
08.00 - 08.30	Morning Cardio	Beach	Sabina
08.30 - 09.00	Aqua Tabata 140 cm	Pool	Karin
10.00 - 10.45	Dance	Beach	Sabina
10.00 - 10.45	Cirkelträning	MOG	Karin
11.00 - 11.45	Piloxing	Beach	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Karin
15.30	Promenad ca 10.7 km	Receptionen	
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag 22 april

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Sabina
07.00 - 07.45	Stavgång	Receptionen	Karin
08.00 - 08.30	BMR	Beach	Karin
10.00 - 10.45	Zumba	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	WOD	MOG	Karin
11.00 - 11.45	Pilates Flow	Beach	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Sabina
15.00 - 15.45	Box	MOG	Karin
15.00 - 15.45	Freepower	Beach	Sabina
16.00 - 16.30	Stretch	Beach	Sabina
17.45 - 18.30	Vinprovning	Sealine	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag 23 april

07.00 - 07.45	Yin yoga	Beach	Sabina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Karin
08.00 - 08.30	Core	Beach	Karin
08.30 - 09.00	Aqua 140 cm	Pool	Sabina
10.00 - 10.45	Tabata	MOG	Sabina
10.00 - 10.45	Löpskolning	Receptionen	Karin
11.00 - 11.45	Bootcamp	MOG	Karin
11.00 - 11.45	Pilates Flow	Beach	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Karin
12.00 - 12.30	Stretch & Relax	Beach	Sabina

Träningsfri eftermiddag för återhämtning eller kanske en tur in till Chania?

Torsdag 24 april

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Sabina
07.00 - 07.45	Stavgång	Receptionen	Karin
08.00 - 08.30	Morning Cardio	Beach	Sabina
10.00 - 10.45	Freepower	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	WOD	MOG	Karin
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Sabina
15.00 - 15.45	Maq	MOG	Karin
15.00 - 15.45	Dance	Beach	Sabina
16.00 - 16.45	Pilates Flow	Beach	Sabina
17.00 - 17.20	Stretch	Beach	Sabina
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Samling vid baren	

Fredag 25 april

07.00 - 07.45	Yin yoga	Beach	Sabina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Karin
08.00 - 08.30	BMR	Beach	Karin
10.00 - 10.45	Tabata	MOG	Karin
11.00 - 11.45	Dance	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	Hinderbana	Hinderbanan	Karin
12.00 - 12.30	Yoga Nidra	Beach	Sabina
14.30 - 15.45	Finalpass	MOG	Alla
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

Lördag 26 april

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Sabina
07.45 - 08.30	Stavgång	Receptionen	Karin
08.00 - 08.30	Core	Beach	Karin

Mindre ändringar kan ske.

