

Träningsresa Monte Feliz, Gran Canaria

November 2024

Söndag:

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Yoga platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Restaurangen	Sandra & Bella
08.00 - 08.30	Bootywork	WOD Box	Bella
10.00 - 10.45	Välkomstmöte	Sportbaren	Alla
11.00 - 12.15	TT Mix	WOD Box	Alla
15.00 - 15.45	Dance	Multicourt	Bella
15.00 - 15.45	Pilates	Yoga platform	Sabina
16.00 - 16.45	Tabata	Multicourt	Sandra
16.45 - 17.15	Stretch	Multicourt	Sandra
18.30	Kvällsoverraskning	Sportbaren	Alla
19.30 - (21.00)	Middag	Restaurangen	Alla

Måndag:

07.00 - 07.45	Yoga	Yoga platform	Sandra
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Bella
08.00 - 08.30	Morning Cardio	Multicourt	Sabina
10.00 - 10.45	Cirkelträning	WOD Box	Sabina
10.00 - 10.45	Core Connect	Yoga platform	Bella
11.00 - 11.45	Endurance	Receptionen	Sandra
11.15 - 11.45	Aqua Tabata	Poolen	Sabina
14.00 - 18.00	Promenad till San Agustin	Receptionen	Alla
19.30 - (21.00)	Middag	Restaurangen	Alla

Tisdag:

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Yoga platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Bella
08.00 - 08.30	Core	Multicourt	Bella
10.00 - 10.45	Funktionell styrka	WOD Box	Sandra
10.00 - 10.45	Dance	Multicourt	Bella
11.00 - 11.45	Piloxing	Multicourt	Sabina
12.00 - 12.45	Cirkelträning	WOD Box	Bella
12.15 - 12.45	Aqua	Poolen	Sandra
15.00	Cykeltur <i>Bokas</i>	Receptionen	Apollo Sports
15.00 - 15.45	Bootcamp	Multicourt	Bella
19.30 - (21.00)	Middag	Restaurangen	Alla

Onsdag:

07.00 - 07.45	Yoga	Plattformen vid havet	Sabina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.00 – 08.30	Bootywork	WOD Box	Bella
10.00- 10.45	Box	WOD Box	Sandra
10.00 - 10.45	Dance	Multicourt	Bella
11.00 - 11.45	Minibandsworkshop	Multicourt	Bella
11.00 - 11.45	Pilates	Yoga Plattform	Sabina
12.15– 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.00 – 15.45	Spinning	Spinningsalen	Sandra
15.00 – 15.45	Freepower	Multicourt	Sabina
16.00 – 16.40	Paryoga	Yoga platform	Sabina & Sandra
16.40 – 17.00	Yoga Nidra	Yoga platform	Sabina
18.15 – 19.00	Föreläsning	Sportbaren	Sandra
19.30 - (21.00)	Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Yoga platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Bella
08.00 – 08.30	Morning Cardio	WOD Box	Sabina
10.00 - 10.45	HIIT	WOD Box	Bella
10.00 - 10.45	Discogympa	Multicourt	Sandra
11.00 – 11.45	Core Connect	Yoga platform	Bella
11.00 – 11.45	Löpintervaller	Receptionen	Sandra
12.15 – 12.45	Aqua	Poolen	Sabina
14.15 – 18.00	Puerto de Mogán	Receptionen	Alla
19.30 - (21.00)	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Kvällsöveraskning	Restaurangen	Alla

Fredag:

07.00 - 07.45	Yoga	Multicourt	Sandra
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sabina
08.00 – 08.30	Core	WOD Box	Bella
10.00 – 10.45	Cirkelträning	WOD Box	Bella
10.00 – 10.45	Piloxing	Multicourt	Sabina
11.00 - 11.45	Zumba	Multicourt	Sabina
12.00 - 12.45	Endurance	Receptionen	Sandra
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sabina
16.00 – 17.00	Finalpass	Multicourt	Alla
18.30	Avslutning	Sportbaren	Alla
19.30 - (21.00)	Middag	Restaurangen	

Lördag:

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Yoga Plattform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.00 – 08.30	Bootywork	WOD Box	Bella
10.00 – 10.45	Tabata	WOD Box	Sabina
11.00 – 11.30	Stretch	Yoga Plattform	Bella

Mindre ändringar i schemat kan ske