

## Träningsresa Kombo Beach Resort, Gambia

Januari 2025

### Onsdag 29/1:

07.00 – 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Jessica
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Jessica
10.15 – 10.45	Välkomsmöte	Konferensen	Jessica och Sandra
11.00 – 12.15	TT Mix	Yogadeck	Jessica och Sandra
15.30 – 16.15	Les Mills BodyPump	Yogadeck	Sandra
16.30 – 17.15	Freepower	Yogadeck	Jessica
17.15 – 17.45	Stretch	Yogadeck	Jessica
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	

### Torsdag 30/1:

07.00– 08.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Sandra
10.15	Promenad Bijilo Nationalpark	Samling i Receptionen	Jessica och Sandra
16.30 – 17.30	Les Mills Body Balance	Yogadeck	Jessica
16.30 – 17.30	Löpintervaller	Receptionen	Sandra
18.30	Mingel i baren	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Fredag 31/1:

07.00– 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Jessica
08.15 – 08.45	Morningcardio	Yogadeck	Jessica
10.15 – 11.00	Les Mills Pilates	Boxen	Sandra
10.15 – 11.00	Zumba	Yogadeck	Jessica
11.30 – 12.00	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.30 – 16.15	Funktionell cirkel	Boxen	Sandra
16.30 – 17.15	Par Yoga	Yogadeck	Jessica
17.15 – 17.45	Yoga Nidra	Yogadeck	Jessica
18.30	Mingel i baren	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Lördag 1/2:

07.00 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00	Tabata	Boxen	Sandra
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Jessica
10.15	Promenad mot Bakau (Marknad, krokodiler och cape point)		
17.45	Mingel i baren	Baren	
18.15	Föreläsning	Konferensen	
19.00	Middag		



### Söndag 2/2:

07.00 – 08.00	Yin Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Sandra
10.15 – 11.00	Endurance	Receptionen	Sandra
11.15 – 12.00	Les Mills Dance	Yogadeck	Jessica
12.30 – 13.00	Aqua Fys	Poolen	Sandra
15.30 – 16.15	Funktionell styrka	Yogadeck	Sandra
16.30 – 17.30	Core Connect	Yogadeck	Jessica
18.30	Mingel i baren	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsovrraskning	Restaurangen	

### Måndag 3/2:

07.00 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Sandra
07.30 – 08.00	PowerWalk	Receptionen	Jessica
08.15 – 08.45	Morning cardio	Yogadeck	Jessica
10.15 – 11.00	Box	Boxen	Sandra
10.15 – 11.00	Les Mills Body step	Yogadeck	Jessica
11.30 – 12.00	Aqua	Poolen	Jessica
15.30 -16.00	HIIT	Boxen	Sandra
16.15 – 17.00	Freepower	Yogadeck	Jessica
17.00-17.30	Stretch	Yogadeck	Jessica
18.30	Avslutning	Konferensen	Jessica och Sandra
19.00	Middag	Restaurangen	

### Tisdag 4/2

07.00 – 08.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
07.15 – 08.00	PowerTraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Jessica
10.15 – 11.00	Les Mills Body Balance	Yogadeck	Jessica
10.15 – 11.00	Bootcamp	Boxen	Sandra
11.15 – 12.15	Finalpass	Yogadeck	Jessica och Sandra