

Sivota Retreat

Augusti / September 2025

Måndag:

16.00 – 16.45 Funktionell cirkel	WOD Box	Lotta
16.45 – 17.00 Stretch	WOD Box	Lotta
19.00 - Välkomstmöte	Terrassen	Alla
19.45 Middag	Restaurang	Alla

Tisdag:

07.00 – 08.00 Yoga	WOD Box	Jessica
07.15 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Lotta
08.15 – 08.45 Core	WOD Box	Lotta
10.00 – 11.00 TT Mix	Theatre	Alla
11.30 - 12.00 Aqua Tabata	Pool	Jessica
15.00 - 15.45 Styrkeworkshop	WOD Box	Jessica
16.00 - 16.45 Soma Move	Theatre	Lotta
17.00 - 17.30 Stretch	Small Training Area	Lotta
18.30 - 19.00 Mingel	Poolbaren	Alla
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

Onsdag:

07.00– 08.00 Yin Yoga	WOD Box	Jessica
07.15 - 08.00 Powertraining	Receptionen	Lotta
08.15 – 08.45 Bootywork	WOD Box	Jessica
10.00 - 10.45 Les Mills Dance	Theatre	Jessica
11.00 - 11.45 Tabata	WOD Box	Lotta
12.00 - 12.30 Aqua	Pool	Jessica
15.30 – ca 17.30 Vandring	Receptionen	Alla
19.00 - Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.00– 08.00 Yoga	WOD Box	Lotta
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Jessica
08.15 – 08.45 Morning Cardio	WOD Box	Jessica
10.00 - 10.45 Les Mills BodyPump	Theatre	Lotta
11.00 - 11.45 Soma Move	WOD Box	Jessica
12.00 – 12.30 Aqua Tabata	Pool	Jessica
15.00 – 15.45 Dansaerobic	Small Training Area	Lotta
15.45 – 16.15 Stretch	Small Training Area	Lotta
19.00 - Middag	Restaurangen	

Fredag:

07.00 – 08.00 Yin Yoga	WOD Box	Jessica
07.30 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Lotta
08.15 – 08.45 Core	WOD Box	Lotta
10.00 - 10.45 Step Dance	Theatre	Lotta
11.00 - 11.45 Cirkelträning	WOD Box	Jessica
12.00 – 12.30 Aqua	Pool	Jessica
16.00 - Cykeltur <i>Bokas</i>	Cykelstation	
19.00 Middag	Restaurangen	

Lördag:

07.00 – 08.00 Yoga	WOD Box	Lotta
07.15 – 08.00 Powertraining	Receptionen	Jessica
08.15 – 08.45 Bootywork	WOD Box	Jessica
10.00 - 10.45 Freepower	Theatre	Jessica
11.00 – 11.45 HIIT	WOD Box	Lotta
12.00 – 12.30 Aqua Tabata	Pool	Jessica
15.00 - 15.45 Dansaerobic	Small Training Area	Lotta
16.00 - 16.45 Les Mills BodyBalance	Small Training Area	Alla
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

Söndag:

07.00 – 08.00 Yin Yoga	WOD Box	Jessica
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Lotta
08.15 – 08.45 Morning Cardio	WOD Box	Jessica
10.00 – 10.00 Les Mills Dance	Theatre	Jessica
11.00 - 11.45 Tabata	WOD Box	Lotta
12.00- 13.00 Finalpass	WOD Box	Alla
16.30 Vinprovning <i>Bokas</i>	Terassen	Alla
18.30 - Avslutning	Restaurangen	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla

Måndag:

07.00 – 08.00 Yoga	WOD Box	Lotta
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Jessica

Dags för hemresa!

Mindre ändringar I schemat kan förekomma