

Träningsresa Kreta

September 2025

Lördag 27 september

16.00 - 16.45	Les Mills Pilates	Beach	Jeanette
16.00 - 16.45	Cirkelträning	MOG	Joakim
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Jeanette
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

Söndag 28 september

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jeanette
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Frida & Joakim
08.10 - 08.40	Morning cardio	Beach	Frida
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terrassen	
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool Ute	Frida
15.00 - 15.45	Tabata	MOG	Joakim
15.00 - 15.45	Dansaerobic	Beach	Jeanette
16.00 - 16.45	Löpintervaller	Receptionen	Joakim
16.00 - 16.50	Mobility	Beach	Frida
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöveraskning	Konferensen	

Måndag 28 september

07.15 - 08.00	Les Mills BodyBalance	Beach	Jeanette
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Joakim
08.10 - 08.40	Bootywork	Beach	Jeanette
08.30 - 09.00	Aqua Tabata 140 cm	Pool Spa	Frida
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Jeanette
10.00 - 10.45	HIIT	MOG	Joakim
11.00 - 11.45	Freepower	Beach	Frida
11.00 - 11.45	Box - <i>Bokas</i>	MOG	Joakim
12.00 - 13.00	Aqua 110 cm	Pool Ute	Frida
15.30	Promenad	Receptionen	
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag 29 september

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jeanette
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Frida
08.10 - 08.40	BMR	Beach	Joakim
10.00 - 10.45	Dance Fusion	Beach	Jeanette
10.00 - 10.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Frida
11.00 - 11.45	Les Mills BodyPump - <i>Bokas</i>	MOG	Frida
11.00 - 11.45	Les Mills Pilates	Beach	Jeanette
14.30 - 15.00	Aquafys 110 cm	Pool Ute	Joakim
15.00 - 15.45	Cirkelträning	MOG	Joakim
15.30 - 16.15	Yoga for Athletes	Beach	Frida
16.15 - 16.45	Stretch	Beach	Frida
17.45 - 18.30	Vinprovning - <i>Bokas</i>	Sealine	
18.30	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag 30 september

07.15 - 08.00	Les Mills BodyBalance	Beach	Jeanette
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Joakim
08.15 - 08.45	Core	Beach	Joeanette
08.30 - 09.00	Aqua 140 cm	Pool Spa	Frida
10.00 - 10.45	Box - <i>Bokas</i>	MOG	Joakim
10.00 - 10.45	Dansaerobic	Beach	Jeanette
11.00 - 11.45	Tabata Kroppsvikt	Beach	Joakim
11.00 - 11.45	Step	MOG	Frida
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool Ute	Frida

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

Torsdag 1 oktober

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jeanette
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Joakim
08.10 - 08.40	Morning Cardio	Beach	Frida
10.00 - 10.45	Les Mills BodyPump - <i>Bokas</i>	MOG	Frida
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Jeanette
11.00 - 11.45	Freepower	Beach	Frida
11.00 - 11.45	Hinderbana	Hinderbanan	Joakim
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool Ute	Frida
15.00 - 15.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Frida
15.00 - 15.45	Endurance	Receptionen	Joakim
16.00 - 16.45	Mobility	Beach	Frida
16.00 - 16.45	Box - <i>Bokas</i>	MOG	Joakim
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Jeanette
18.00	Föreläsning	Konferensen	Joakim
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Samling vid baren	Alla

Fredag 2 oktober

07.15 - 08.00	Les Mills BodyBalance	Beach	Jeanette
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Joakim
08.10 - 08.40	BMR	Beach	Joakim
08.30 - 09.00	Aqua 140 cm	Pool Spa	Frida
10.00 - 10.45	Cirkelträning	MOG	Joakim
10.00 - 10.45	Dance Fusion	Beach	Jeanette
11.00 - 11.45	Piloxing	Beach	Jeanette
11.00 - 11.45	Funktionell Styrka	MOG	Frida
11.45 - 12.15	Stretch	Beach	Jeanette
15.00 - 16.15	Finalpass	MOG	Alla
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

Lördag 3 oktober

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jeanette
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Joakim
08.10 - 08.40	Bootywork	Beach	Jeanette

Mindre ändringar kan ske.