

Träningsresa Madeira

November 2025

Söndag

17.00 - 18.00	Tabata + Stretch	Cardiodeck	Lotta
19.15 - 19.45	Välkomstmöte STHLM & GBG	Terassen	Lotta
19.45	Middag	Ocean Restaurant	

Måndag

07.30 - 08.15	Yoga	Yogadeck	Lotta
08.20 - 08.50	Core	Yogadeck	Lotta
10.00 - 10.45	Les Mills Dance	Cardiodeck	Lotta
15.00 - 15.45	Afro PowerDance	Cardiodeck	Lotta
16.00 - 16.45	Cirkelträning	Cardiodeck	Annelie
16.45 - 17.15	Stretch	Cardiodeck	Lotta
19.00	Välkomstmöte KPH	Terrassen	Alla
19.30	Middag	Ocean restaurant	

Tisdag

07.30 - 08.15	Yoga	Yogadeck	Lotta
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.20 - 08.50	Morning Cardio	Yogadeck	Lotta
10.15 - 11.45	TT Mix	Cardiodeck	Alla
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Annelie
15.00	Promenad vid levadorna	Receptionen	Alla
19.30	Middag	Ocean restaurant	
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Onsdag

07.30 - 08.15	Yoga	Yogadeck	Lotta
07.30 - 08.15	Powertraining	Receptionen	Annelie
08.20 - 08.50	Bootywork	Yogadeck	Lotta
10.00 - 10.45	Minibandsworkshop	Cardiodeck	Annelie
11.00 - 11.45	Soma Move	Yogadeck	Lotta
12.30 - 13.00	Aqua	Poolen	Annelie
15.00 - 15.45	Styrkeworkshop	Inomhus	Annelie
16.00 - 16.45	WOD	Inomhus	Annelie
17.15 - 18.00	After Workout	Baren	Alla
19.00	Middag	Casa Mia***	

Torsdag

07.30 - 08.15	Yoga	Yogadeck	Lotta
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.20 - 08.50	Core	Yogadeck	Annelie
10.00 - 10.45	Challenge	Cardiodeck	Annelie
11.00 - 11.45	AfroPowerDance	Cardiodeck	Lotta
14.30	Vinprovning – <i>Tillval mot kostnad</i>		
	<i>I samband med vinprovningen finns möjlighet till sightseeing i Funchal. Vi tillhandahåller information om sevärdheter för Dig som önskar strosa runt och kika på egen hand.</i>		
19.00	Middag	Ocean restaurant	

Fredag

07.30 – 08.15	Yoga	Yogadeck	Lotta
07.30 - 08.15	Powertraining	Receptionen	Annelie
08.20 – 08.50	Morning Cardio	Yogadeck	Lotta
10.00 – 10.45	Löpskolning	Receptionen	Annelie
10.00 – 10.45	Les Mills BodyBalance	Cardiodeck	Lotta
11.00 – 11.45	Cirkelträning	Cardiodeck	Annelie
12.00 – 12.45	Soma Move	Cardiodeck	Lotta
15.00	Promenad till Camara de lobos	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Ocean restaurant	

Lördag

07.30 – 08.15	Yoga	Yogadeck	Lotta
07.30 – 08.15	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.20 – 08.50	Bootywork	Yogadeck	Lotta
10.00 – 10.45	WOD	Cardiodeck	Annelie
11.00 – 11.45	Dansaerobic	Cardiodeck	Lotta
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Annelie
15.30 – 16.15	Tabata	Cardiodeck	Annelie
16.30 – 17.15	Finalpass	Cardiodeck	Alla
18.45	Avslutning	Terassen	Alla
19.30	Middag	Casa de Espetadas***	

Söndag

07.30 – 08.15	Yoga	Yogadeck	Lotta
07.30 – 08.15	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.20 – 08.50	Core	Yogadeck	Annelie
10.00 – 10.45	Soma Move	Cardiodeck	Lotta
11.15 – 11.45	Aqua	Poolen	Annelie
16.30 – 17.00	HIIT	Cardiodeck	Annelie
17.00 – 17.45	Les Mills BodyBalance	Cardiodeck	Lotta
19.00	Middag	Ocean Restaurant	

Måndag

07.30 – 08.15	Core	Yogadeck	Annelie
08.20 - 08.50	Powerwalk	Receptionen	Annelie

*** Bokning på de externa restaurangerna går inte att göra i förväg men vi ämnar boka in gruppen vid aktuella kvällar. Då det är en fråga om tillgänglighet kommer ni emellertid att få definitiv information av era instruktörer väl på plats.