

Träningsresa Kreta

26 april - 3 maj 2025

Lördag 26 april

16.00 - 16.45	Cirkelträning	MOG	Ulrika
17.00 - 17.30	Stretch	MOG	Ulrika
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Terrassbaren	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

Söndag 27 april

07.30 - 08.15*	Morgonyoga Flow "Wake Up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Louise & Bella
08.20 - 08.50	Core	Beach	Ulrika
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terrassen	
10.00 - 11.15	TT Mix	Multicourt	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00 - 15.45	Box - <i>Bokas</i>	MOG	Ulrika
15.00 - 15.45	Dance	Beach	Bella
16.00 - 16.45	Core Connect	Multicourt	Louise
16.50 - 17.10	Stretch & Relax	Multicourt	Bella
18.30 - 19.00	Mingel	Terrassbaren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoveraskning	Konferensen	

Måndag 28 april

07.30 - 08.15*	Morgonyoga Yin "Wake Up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.10	Powertraining	Receptionen	Bella
08.20 - 08.50	Bootywork	Beach	Bella
08.30 - 09.00	Aqua Tabata 140 cm	Pool	Louise
10.00 - 10.45	Cirkelfys	Multicourt	Ulrika
11.00 - 11.45	Les Mills Shapes	MOG	Louise
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Bella
15.30	Promenad ca 10.7 km	Receptionen	
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag 29 april

07.30 - 08.15*	Morgon Tai Chi "Wake Up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Bella
08.20 - 08.50	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Les Mills Pilates	Multicourt	Louise
11.00 - 11.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Ulrika
11.00 - 11.45	Bootcamp	Stranden	Bella
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00 - 15.45**	Tabata	MOG	Ulrika
15.00 - 15.45**	Dance	Beach	Bella
16.00 - 16.30**	Stretch	Beach	Bella
18.30	Mingel	Terrassbaren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag 30 april

07.30 - 08.15*	Morgonyoga Flow "Wake Up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powertraining	Receptionen	Bella
08.20 - 08.50	Core	MOG	Ulrika
08.30 - 09.00	Aqua Tabata 140 cm	Pool	Bella
10.00 - 10.45	Les Mills Shapes	MOG	Louise
11.00 - 11.45	Cirkelfys	MOG	Ulrika
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool	Bella
12.00 - 12.30	Stretch & Relax	MOG	Ulrika

Ledig eftermiddag alternativt träningspass med TaudienTrainings Yogaresa!

15.30 - 16.15*	Soma Move	Beach	Camilla/Lenita
16.30 - 17.30*	Yin yoga "Moving into Yin"	Beach	Camilla/Lenita

Torsdag 1 maj

07.30 - 08.15*	Morgon Yin Yoga "Wake Up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Louise
08.20 - 08.50	Bootywork	Beach	Bella
10.00 - 10.45	Box - <i>Bokas</i>	Multiourt	Ulrika
10.00 - 10.45	Löpintervaller	Receptionen	Bella
11.00 - 11.45	WOD	MOG	Ulrika
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool	Louise
15.00 - 15.45**	Cirkelfys	MOG	Ulrika
15.00 - 15.45**	Les Mills BodyAttack	Beach	Bella
16.00 - 16.45**	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Samling vid baren	

Fredag 2 maj

07.30 - 08.15*	Morgon Tai Chi "Wake up Call"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powertraining	Receptionen	Bella
08.20 - 08.50	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Minibandsworkshop	Stranden	Louise
10.00 - 10.45	Dance	Multicourt	Bella
11.00 - 11.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Ulrika
12.00 - 12.45	Core Connect	Beach	Bella
15.00 - 16.15	Finalpass	MOG	Alla
17.30 - 18.15	Vinprovning för TaudienTrainings grupper - <i>Tillval som bokas</i>		
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

Lördag 3 maj

07.30 - 08.15*	Morgonyoga "Feet still on Crete"	Beach	Camilla/Lenita
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Bella
08.20 - 08.50	Core	Beach	Ulrika

Mindre ändringar kan ske.

* Bonusklass för dig. Här tränar du tillsammans med TaudienTrainings Yogaresa.

** Här välkomnas Yogagruppen.