

## Träningsresa Monte Feliz, Gran Canaria

Mars 2025

### Söndag:

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink Area	Jessica
07.00 - 07.45	Powerwalk	Restaurangen	Jeanette
09.15– 09.45	Bootywork	Multicourt	Jeanette
10.00 – 10.45	Välkomstmöte	Sportbaren	Alla
11.00 – 12.15	TT Mix	WOD Box	Alla
15.00 – 15.45	Les Mills Dance	WOD Box	Jessica
16.00 - 16.45	Tabata	WOD Box	Jeanette
18.30 -19.30	Kvällsöverraskning	Sportbaren	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

### Måndag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Jeanette
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Jessica
09.15– 09.45	Morning Cardio	Multicourt	Jessica
10.00 – 10.45	Les Mills Pilates	WOD Box	Jeanette
11.00 – 11.45	Endurance	Receptionen	Jeanette
11.15 – 11.45	Aqua Tabata	Poolen	Jessica
14.00 – 18.00	Promenad till San Agustin	Receptionen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

### Tisdag:

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink Area	Jessica
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Jeanette
09.15– 09.45	Core	Multicourt	Jeanette
10.00 – 10.45	HIIT	WOD Box	Jeanette
10.00 – 10.45	Soma Move	Pink Area (Silent Area)	Jessica
11.00 – 11.45	Les Mills BodyBalance	Pink Area	Jeanette
12.15 – 12.45	Aqua	Poolen	Jessica
15.00 - 15.45	Les Mills BodyPump	WOD Box	Jessica
16.00- 16.45	Core Connect	Pink Area	Jessica
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

**Onsdag:**

07.00 - 07.45	Yoga	Plattformen vid havet	Jessica
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Jeanette
09.15– 09.45	Bootywork	Multicourt	Jeanette
10.00 - 10.45	Freepower	WOD Box	Jessica
11.00 - 11.45	Dansaerobic	Pink Area	Jeanette
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Jessica
15.00 – 15.45	Spinning	Spinningsalen	Jessica
15.00 – 15.45	Cirkelträning	WOD Box	Jeanette
16.00 – 16.30	Paryoga	Pink Area	Jessica & Jeanette
16.30 – 17.00	Yoga Nidra	Pink Area	Jessica
19.30	Middag	Restaurangen	

**Torsdag:**

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink Area	Jessica
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Jeanette
09.15– 09.45	Morning Cardio	Multicourt	Jessica
10.00 - 10.45	Zumba	Pink Area	Jessica
10.00 – 10.45	Löpintervaller	Receptionen	Jeanette
11.00 – 11.45	Cirkelträning	WOD Box	Jeanette
12.15 – 12.45	Aqua	Poolen	Jessica
14.15 – 18.00	Puerto de Mogán	Receptionen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla
21.00	Kvällsoverraskning	Sportbaren	Alla

**Fredag:**

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Jeanette
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Jessica
09.15– 09.45	Core	Multicourt	Jeanette
10.00 – 10.45	Les Mills Bodypump	WOD Box	Jessica
11.00 - 11.45	Piloxing	Pink Area	Jeanette
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Jessica
16.00 – 16.50	Finalpass	WOD Box	Alla
18.30	Avslutning	Sportbaren	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	

**Lördag:**

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink Area	Jessica
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Jeanette
08.15– 08.45	Bootywork	Pink Area	Jeanette
10.00 – 10.45	Tabata	WOD Box	Jessica
11.00 – 11.30	Stretch	Pink Area	Jessica

*Mindre ändringar i schemat kan ske*