

Träningsresa Monte Feliz, Gran Canaria

November 2025

Söndag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Evelina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Restaurangen	Bella
09.15- 09.45	Bootywork	Multicourt	Bella
10.00 - 10.45	Välkomstmöte	Sportbaren	Alla
11.00 - 12.15	TT Mix	WOD Box	Alla
15.00 - 15.45	90-tals Aerobic	WOD Box	Evelina
16.00 - 16.45	Tabata	WOD Box	Bella
18.30 -19.30	Kvällsöverraskning	Sportbaren	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Måndag:

07.00 - 07.45	Les Mills BodyBalance	Pink Area	Evelina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Bella
09.15- 09.45	Core	Multicourt	Evelina
10.00 - 10.45	Core Soft	WOD Box	Bella
11.00 - 11.45	Endurance	Receptionen	Bella
11.15 - 11.45	Aqua Tabata	Poolen	Evelina
14.00 - 18.00	Promenad till San Agustin	Receptionen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Tisdag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Evelina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Bella
09.15- 09.45	Morning Cardio	Multicourt	Bella
10.00 - 10.45	HIIT	WOD Box	Bella
10.00 - 10.45	Mobility	Pink Area (Silent Area)	Evelina
11.00 - 11.45	Les Mills BodyAttack	Pink Area	Evelina & Bella
12.15 - 12.45	Aqua	Poolen	Bella
15.00 - 15.45	Functional Power	WOD Box	Evelina
16.00- 16.45	Freepower	Pink Area	Evelina
19.30	Middag	Restaurangen	Alla



Onsdag:

07.00 - 07.45	Les Mills BodyBalance	Pink Area	Evelina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Bella
09.15- 09.45	Bootywork	Multicourt	Bella
10.00 - 10.45	Cirkelträning	WOD Box	Evelina
11.00 - 11.45	Dance	Pink Area	Bella
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Evelina
15.00 - 15.45	Les Mills BodyCombat	Pink Area	Evelina
15.00 - 15.45	Core Soft	WOD Box	Bella
16.00 - 16.30	Mobility	Pink Area	Evelina
16.30 - 17.00	Stretch & Relax	Pink Area	Evelina
19.30	Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Evelina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Bella
09.15- 09.45	Core	Multicourt	Evelina
10.00 - 10.45	90-tals Aerobic	Pink Area	Evelina
10.00 - 10.45	Löpinervaller	Receptionen	Bella
11.00 - 11.45	Tabata	WOD Box	Bella
12.15 - 12.45	Aqua	Poolen	Bella
14.15 - 18.00	Puerto de Mogán	Receptionen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla
21.00	Kvällsöverraskning	Sportbaren	Alla

Fredag:

07.00 - 07.45	Les Mills BodyBalance	Pink Area	Evelina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Bella
09.15- 09.45	Morning Cardio	Multicourt	Bella
10.00 - 10.45	Functional Power	WOD Box	Evelina
11.00 - 11.45	Les Mills BodyAttack	Pink Area	Bella
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Evelina
16.00 - 16.50	Finalpass	WOD Box	Alla
18.30	Avslutning	Sportbaren	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	

Lördag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Evelina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Bella
08.15- 08.45	Bootywork	Pink Area	Bella
10.00 - 10.45	Cirkelträning	WOD Box	Evelina
11.00 - 11.30	Stretch	Pink Area	Bella

Mindre ändringar i schemat kan ske