

Träningsresa Playitas

Yoga och Dans

Januari 2026

Måndag

17.30 – 18.30	Zumba & Stretch	Yoga Platform	Sabina
19.30	Välkomstmöte		
20.00	Middag		

Tisdag

07.30 – 08.30	Yoga	Yoga Platform	Sabina
10.00 – 10.45	Dance	Yoga Platform	Sabina
11.00 – 12.00	Workshop "Solhalsningen"	Yoga Platform	Sabina
15.30 – 16.30	Piloxing	Yoga Platform	Sabina
16.45 – 17.30	Yin Yoga	Yoga Platform	Sabina
18.30	Mingel	Baren	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Kvällsöverraskning	Konferensen	Alla

Onsdag

07.30 – 08.30	Yoga	Yoga Platform	Sabina
10.00 – 10.45	Freepower	Yoga Platform	Sabina
11.30	Promenad till Gran Tarajal	Receptionen	Alla
17.00 – 17.45	Pilates	Yoga Platform	Sabina
18.30	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

Torsdag

07.30 – 08.30	Yoga	Yoga Platform	Sabina
10.00 - 10.45	Workshop "The big 5"	Yoga Platform	Sabina
11.00 - 11.45	Zumba	Yoga Platform	Sabina
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sabina
14.00	Cykling	Cykelcenter	Cykelguide
16.30 – 17.15	Par Yoga	Yoga Platform	Marlene & Sabina
18.30	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Fredag

07.30 – 08.30	Yoga	Yoga Platform	Sabina
10.00	Promenad Fyren	Receptionen	Sabina
15.00 – 15.45	Dance	Yoga Platform	Sabina
16.00 – 17.00	Vinyasa Yoga	Yoga Platform	Sabina
18.30	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	



Lördag

07.30 – 08.30	Yoga	Yoga Platform	Sabina
10.00 – 10.45	Piloxing	Yoga Platform	Sabina
11.00 – 12.00	Yoga "Pranayama"	Yoga Platform	Sabina
14.00	Utflykt Morro Jable	Receptionen	
19.00 Middag		Restaurangen	

Söndag

07.30 – 08.30	Yoga	Yoga Platform	Sabina
10.00 – 10.45	Freepower	Yoga Platform	Sabina
11.00 – 11.45	Guidad meditation	Yoga Platform	Sabina
12.00 – 12.45	Finalpass	WOD Box	
16.45 – 17.45	Yin yoga och Yoga Nidra	Yoga Platform	Sabina
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.00	Middag	Restaurangen	

Måndag

07.30 – 08.30	Yoga	Yoga Platform	Sabina
---------------	------	---------------	--------

Mindre ändringar i schemat kan ske