

Träningsresa Porto Myrina

Maj 2025

Söndag:

16.00 - 16.45	Tabata	Pink Platform	Frida
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	Alla

Måndag:

07.00 - 07.50	Yoga	Pink Platform	Mathilda
07.00 - 07.45	PowerWalk	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45	Morning Cardio	WOD Box	Frida
09.30 - 09.50	Välkomstmöte Göteborg	Bar	Alla
10.00 - 10.50	TT Mix	Pink Platform	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Frida
15.00 - 15.45	Barre Flow	Pink Platform	Mathilda
15.00 - 15.45	Styrkeworkshop <i>Bokas</i>	WOD Box	Frida
16.00 - 16.45	Les Mills BodyBalance	Multicourt	Mathilda
17.00 - 17.30	Stretch	Multicourt	Mathilda
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	
20.30 - 21.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Tisdag:

07.00 - 07.50	Yin Yoga	Pink Platform	Mathilda
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45	Core	WOD Box	Mathilda
10.00 - 10.45	Freepower	Pink Platform	Frida
11.00 - 11.45	CardioAttack	Multicourt	Mathilda
11.00 - 11.45	Cirkelträning	WOD Box	Frida
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Mathilda
15.30 (Ca 2 h)	Promenad till slottet och byn	Receptionen	Alla
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag:

07.00 - 07.50	Yoga	Pink Platform	Mathilda
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45	Bootywork	WOD Box	Frida
10.00 - 11.00	Box	Pink Platform	Mathilda
11.00 - 11.45	Tabata	WOD Box	Sabina
11.00 - 11.45	Barre Flow	Multicourt	Mathilda
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Frida
15.00	Cykeltur <i>Bokas</i>	Receptionen	
15.00 - 15.50	WOD + Stretch	WOD Box	Frida
18.30	Middag	Restaurangen	
20.00	Sunset Yoga	Pink Platform	Mathilda

Torsdag:

07.00- 07.50	Yin Yoga	Pink Platform	Mathilda
07.00 - 07.45	PowerTraining	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45	Morning Cardio	WOD Box	Frida
10.00 - 10.45	Les Mills BodyCombat	Pink Platform	Mathilda
11.00 - 11.45	Cirkelträning	WOD Box	Frida
11.00 - 11.45	Paryoga	Multicourt	Mathilda
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Mathilda
14.00 (Ca3 h)	Bergspromenad "Masten"	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	

Fredag:

07.00 - 07.50	Yoga	Pink Platform	Mathilda
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45	Core	WOD Box	Mathilda
10.00 - 10.45	Les Mills BodyBalance	Pink Platform	Mathilda
11.00 - 11.45	PowerStep	WOD Box	Frida
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Mathilda
15.00 - 15.45	Les Mills BodyPump	WOD Box	Frida
16.00 - 16.45	Stretch + Yoga Nidra	Pink Platform	Mathilda
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15 -21.15	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Lördag:

07.00 - 07.50	Yin Yoga	Pink Platform	Mathilda
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Frida
08.15 - 08.45	Bootywork	WOD Box	Frida
10.00 - 10.45	CardioAttack	Pink Platform	Mathilda
11.00 - 11.45	Tabata	WOD Box	Frida
11.00 - 11.45	Les Mills BodyCombat	Multicourt	Mathilda
12.00- 13.00	Finalpass	WOD Box	Alla
16.30	Vinprovning (Tillval) <i>Bokas</i>	Receptionen	
19.00	Avslutning	Konferensen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Söndag:

Dags för hemfärd!

Mindre ändringar kan ske.