

Sivota Retreat

Maj 2026

Måndag:

16.00 – 16.45 Funktionell cirkel	WOD Box	Kristin
16.45 – 17.00 Stretch	WOD Box	Kristin
19.00 - Välkomstmöte	Terrassen	Alla
19.45 Middag	Restaurang	Alla

Tisdag:

07.00 – 08.00 Yoga	WOD Box	Sandra
07.15 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Kristin
08.15 – 08.45 Core	Multicourt	Kristin
10.00 – 11.00 TT Mix	Theatre	Alla
11.30 - 12.00 Aqua Tabata	Pool	Sandra
15.00 - 15.45 Tabata	WOD Box	Kristin
16.00 - 16.45 Dance	Theatre	Kristin
17.00 - 17.30 Stretch	Small Training Area	Sandra
18.30 - 19.00 Mingel	Poolbaren	Alla
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

Onsdag:

07.00– 08.00 Yin Yoga	WOD Box	Sandra
07.15 - 08.00 Powertraining	Receptionen	Kristin
08.15 – 08.45 Bootywork	Multicourt	Sandra
10.00 - 10.45 Freepower	Theatre	Sandra
11.00 - 11.45 Cirkelträning	WOD Box	Kristin
12.00 - 12.30 Aqua	Pool	sandra
15.30 – ca 17.30 Vandring	Receptionen	Alla
19.00 - Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.00– 08.00 Yoga	WOD Box	Sandra
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Kristin
08.15 – 08.45 Morning Cardio	Multicourt	Sandra
10.00 - 10.45 Les Mills BodyPump	Theatre	Sandra
11.00 - 11.45 Blast From the Past	Theatre	Kristin
15.00 – 15.45 Box	Small Training Area	Sandra
15.45 – 16.15 Stretch	Small Training Area	Kristin
19.00 - Middag	Restaurangen	

Fredag:

07.00 – 08.00 Yin Yoga	WOD Box	Sandra
07.30 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Kristin
08.15 – 08.45 Core	Multicourt	Kristin
10.00 - 10.45 Step	Theatre	Kritin
11.00 - 11.45 Cirkelträning	WOD Box	Sandra
12.00 – 12.30 Aqua	Pool	Sandra
15.00 - 15.45 Les Mills Pilates	Small Training Area	Sandra
16.00 - Cykeltur <i>Bokas</i>	Cykelstation	
19.00 Middag	Restaurangen	

Lördag:

07.00 – 08.00 Yoga	WOD Box	Sandra
07.15 – 08.00 Powertraining	Receptionen	Kristin
08.15 – 08.45 Bootywork	Multicourt	Sandra
10.00 - 10.45 Freepower	Theatre	Sandra
11.00 – 11.45 HIIT	WOD Box	Kristin
12.00 – 12.30 Aqua Tabata	Pool	Sandra
15.00 - 15.45 Dance	Small Training Area	Kristin
15.00 - 15.45 Bootcamp	WOD Box	Sandra
16.00 - 16.45 Pilates	Small Training Area	Sandra
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

Söndag:

07.00 – 08.00 Yin Yoga	WOD Box	Sandra
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Kristin
08.15 – 08.45 Morning Cardio	Multicourt	Sandra
10.00 – 10.00 Les Mills BodyPump	Theatre	Sandra
11.00 - 11.45 Core Intervall	WOD Box	Kristin
14.30- 15.30 Finalpass	WOD Box	Alla
16.30 Vinprovning - <i>Bokas</i>	Terrassen	Alla
18.30 - Avslutning	Restaurangen	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla

Måndag:

07.00 – 08.00 Yoga	WOD Box	Sandra
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Kristin

Dags för hemresa!

Mindre ändringar i schemat kan förekomma