

Träningsresa Kreta

April 2026

Lördag

16.00 - 16.45	Les Mills BodyBalance	Beach	Jessica
16.00 - 16.45	Cirkelträning	MOG	Christoffer
17.00 - 17.30	Stretch	Multicourt	Ellen
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

Söndag

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Ellen & Christoffer
08.10 - 08.40	Morning cardio	Beach	Jessica
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terrassen	
10.00 - 10.50	TT Mix	MOG	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool Ute	Ellen
15.00 - 15.45	Tabata	MOG	Christoffer
15.00 - 15.45	Zumba	Beach	Jessica
16.00 - 16.45	Löpintervaller	Receptionen	Christoffer
16.00 - 16.50	Mobility	Beach	Ellen
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöveraskning	Konferensen	

Måndag

07.15 - 08.00	Yin Yoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Christoffer
08.10 - 08.40	Boootywork	Beach	Jessica
08.30 - 09.00	Aqua Tabata 140 cm	Pool Spa	Ellen
10.00 - 10.45	Les Mills Dance	Beach	Jessica
10.00 - 10.45	HIIT	MOG	Ellen
11.00 - 11.45	Freepower	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	Box - <i>Bokas</i>	Multicourt	Christoffer
12.00 - 13.00	Aqua 110 cm	Pool Ute	Jessica
15.30	Promenad	Receptionen	
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Ellen
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Christoffer
08.10 - 08.40	BMR	Beach	Christoffer
10.00 - 10.45	Soma Move	Beach	Jessica
10.00 - 10.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Ellen
11.00 - 11.45	WOD	MOG	Christoffer
11.00 - 11.45	Core	Beach	Ellen
12.00-12.30	Aquafys 110 cm	Pool Ute	Ellen
15.00 - 15.45	Les Mills BodyPump - <i>Bokas</i>	MOG	Jessica

15.00 - 15.45	Paryoga	Beach	Jessica & Ellen
15.45 - 16.15	Stretch	Beach	Ellen
17.45- 18.30	Vinprovning - <i>Bokas</i>	Sealine	
18.30	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag

07.15 - 08.00	Yin Yoga	Beach	Ellen
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Christoffer
08.15 - 08.45	Morning Cardio	Beach	Jessica
08.30 - 09.00	Aqua 140 cm	Pool Spa	Ellen
10.00 - 10.45	Box - <i>Bokas</i>	MOG	Christoffer
10.00 - 10.45	Zumba	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	Tabata	Multicourt	Christoffer
11.00 - 11.45	Les Mills Bodystep - <i>Bokas</i>	MOG	Jessica
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool Ute	Jessica
12.00 - 12.30	Stretch	Beach	Ellen

Träningsfri eftermiddag för återhämtning eller kanske en tur in till Chania?

Torsdag

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Christoffer
08.10 - 08.40	Bootywork	Beach	Jessica
10.00 - 10.45	Funktionell Styrka	MOG	Ellen
10.00 - 10.45	Les Mills Dance	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	Freepower	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	Hinderbana	Hinderbanan	Christoffer
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool Ute	Ellen
15.00 - 15.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Ellen
15.00 - 15.45	Endurance	Receptionen	Christoffer
16.00 - 16.45	Mobility	Beach	Ellen
16.00 - 16.45	Box - <i>Bokas</i>	Multicourt	Christoffer
17.00 - 17.30	Stretch	MOG	Jessica
18.00	Föreläsning	Konferensen	Christoffer
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöverraskning	Samling vid baren	Alla

Fredag

07.15 - 08.00	YinYoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Christoffer
08.10 - 08.40	BMR	Beach	Christoffer
08.30 - 09.00	Aqua 140 cm	Pool Spa	Jessica
10.00 - 10.45	Cirkelträning	MOG	Christoffer
10.00 - 10.45	Miniband Workshop	Beach	Ellen
11.00 - 11.45	Les Mills Dance	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	Funktionell Styrka	Multicourt	Ellen
11.45 - 12.15	Stretch	Beach	Ellen

14.30 - 15.45	Finalpass	MOG	Alla
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

Lördag

07.00 – 07.45	Yoga	Beach	Ellen
07.00 – 07.45	Powerwalk	Receptionen	Christoffer
08.00 – 08.30	Bootywork	Beach	Jessica

Mindre ändringar kan ske.