

Träningsresa Levante Rhodos

Maj 2026

Söndag

15.00 - 15.45	Dance Fusion	Pink platform	Jeanette
16.00 - 16.45	Cirkelträning	Boxen	Jeanette
18.00 - 18.30	Välkomstmöte	Lobbybaren	Alla
18.30	Middag	Restaurangen	

Måndag

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Jeanette
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Jeanette
10.00 - 11.15	TT Mix	Pink platform	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Jeanette
15.00 - 15.45	Minibandsworkshop	Pink platform	Lenita
16.00 - 16.45	Löpintervaller	Receptionen	Jeanette
16.00 - 17.00	Soma Move	Pink platform	Lenita
18.00 - 18.30	Mingel	Lobbybaren	
18.30	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsoverraskning	Lobbybaren	

Tisdag

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Jeanette
09.15 - 09.45	Core	Pink platform	Lenita
10.00 - 10.45	Yoga workshop	Pink platform	Lenita
11.00 - 11.45	Les Mills Bodyattack	Pink platform	Jeanette
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Lenita
15.30	Social promenad Kolympia	Receptionen	Alla
18.00	After workout	Lobbybaren	
18.30	Middag	Restaurangen	

Onsdag

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Jeanette
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Lenita
09.15 - 09.45	Bootywork	Pink platform	Jeanette
10.00 - 10.45	Cirkelträning	Multicourt	Lenita
11.00 - 11.45	Piloxing	Pink Platform	Jeanette
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Jeanette
15.00 - 15.45	Soma Move	Pink Platform	Lenita
16.00 - 16.45	Paryoga	Pink platform	Lenita och Jeanette
16.45 - 17.15	Yoga Nidra	Pink platform	Lenita
18.00	Föreläsning	Lobbybaren	
18.45	Middag	Restaurangen	

Torsdag

07.00 - 08.00	Yoga	Pink platform	Jeanette
08.00 - 12.00	Promenad T. Monastery	Receptionen	Lenita

10.00 - 10.45	Tabata	Pink platform	Jeanatte
11.00 - 11.45	Dance Fusion	Pink platform	Jeanette
15.00 - 15.45	Cirkelträning	Boxen	Lenita
16.00 - 16.45	Les Mills Pilates	Pink platform	Jeanette
16.00 - 16.45	Spinning	Spinning area	Lenita
17.00 - 17.45	Yin Yoga	Pink Platform	Lenita
18.45	Middag	Restaurangen	

Fredag

07.00 - 07.45	Yin yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Jeanette
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Jeanette
10.00 - 10.45	Cirkelträning	Boxen	Lenita
10.00 - 10.45	Les Mills BodyBalance	Pink platform	Jeanette
11.00 - 11.45	Dansaerobic	Pink platform	Jeanette
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Lenita
15.00	Cykling	Cykelcentret	Apollo sports
18.00	Mingel	Lobbybaren	
18.30	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsöverraskning	Samling vid baren	

Eftermiddagen cykling, poolhäng eller kanske besök till Rhodos stad

Lördag

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Jeanette
09.15 - 09.45	Core	Pink platform	Lenita
10.00	Promenad till Seven springs	Receptionen	Lenita & Jeanette
11.00 - 11.30	Aqua Tabata	Poolen	Jeanette
15.00 - 15.45	Endurance	Receptionen	Jeanette
15.00 - 15.45	Mobility	Pink platform	Lenita
16.00 - 17.00	Finalpass	Pink platform	Alla
18.00	Avslutning	Lobbybaren	
18.45	Middag	Restaurangen	

Söndag

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Jeanette
09.15 - 09.45	Bootywork	Pink platform	Jeanette

Mindre ändringar kan ske.

15.00 - 15.45	Spinning	Spinning area	Lenita
---------------	----------	---------------	--------