

Träningsresa Levante. Rhodos

September 2025

Söndag 14 september

15.00 - 15.45	Zumba	Pink platform	Sabina
16.00 - 16.45	Cirkelträning	WOD Box	Sandra
18.00 - 18.30	Välkomstmöte	Meltini	Alla
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Måndag 15 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sabina
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Sabina
10.00 - 11.15	TT Mix	Multicourt	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata *	Main Pool	Sabina
15.00 - 15.45	Les Mills Shapes	Pink platform	Sandra
15.00 - 15.45	Spinning - <i>Bokas</i>	Spinning area	Lenita
16.00 - 16.45	Löpintervaller	Receptionen	Sandra
16.00 - 16.45	Pilates Flow	Multicourt	Sabina
18.00 - 18.30	Mingel	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsöverraskning	Pink Plattform	

Tisdag 16 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Lenita
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
09.15 - 09.45	Core	Pink platform	Lenita
10.00 - 10.45	Yoga workshop	Multicourt	Lenita
10.00 - 10.45	Endurance	Receptionen	Sandra
11.00 - 11.45	Freepower	Multicourt	Sabina
11.00 - 11.45	Cirkelträning	WOD Box	Sandra
12.00 - 12.30	Aqua *	Main Pool	Sabina
15.30	Social promenad Kolympia	Receptionen	Alla
18.00	After workout	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Onsdag 17 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Lenita
09.15 - 09.45	Bootywork	Pink platform	Sandra
10.00 - 10.45	Zumba	Pink platform	Sabina
10.00 - 10.45	Bootcamp	Receptionen	Sandra
11.00 - 11.45	WOD	WOD Box	Sandra
11.00 - 11.45	Piloxing	Multicourt	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua Tabata *	Main Pool	Lenita
15.00 - 15.45	Box	WOD Box	Sandra
15.00 - 15.45	Soma Move *	Pink Plattform	Lenita
16.00 - 16.45	Paryoga	Multicourt	Lenita och Sabina
16.50 - 17.20	Yoga Nidra	Multicourt	Lenita
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Torsdag 18 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Sabina
08.00 - 12.00	Promenad T. Monastery	Receptionen	Sandra & Lenita
10.00 - 10.45	Tabata	Pink platform	Sabina
11.00 - 11.45	Pilates Flow	Pink platform	Sabina
15.00 - 15.45	Cirkelträning	WOD Box	Sandra
15.00 - 15.45	Freepower	Pink platform	Sabina
16.00 - 16.45	Dance *	Pink platform	Sabina
16.00 - 16.45	Spinning - <i>Bokas</i>	Spinning area	Lenita
17.00 - 17.45	Yin Yoga	Yoga Platform (Spinning ytan)	Sabina
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Fredag 19 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Lenita
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Sabina
10.00 - 10.45	Tabata	Pink platform	Sandra
11.00 - 11.45	Les Mills Shapes	WOD Box	Sandra
11.00 - 11.45	Piloxing	Pink platform	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua *	Main Pool	Sandra
18.00	Mingel	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsoverraskning	Pink Platform	

Spendera eftermiddagen med en cykeltur, poolhäng eller kanske besök till Rhodos stad.

Vi hoppas på att kunna arrangera en gemensam cykeltur för gruppen denna eftermiddag. Mer information delas med er på plats!

Lördag 20 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
09.15 - 09.45	Core	Pink platform	Lenita
10.00	Promenad till Seven springs	Receptionen	Sandra och Sabina
10.00 - 10.45	Soma Move	Pink platform	Lenita
11.00 - 11.30	Aqua Tabata *	Main Poolen	Lenita
15.00 - 15.45	Box	WOD Box	Sandra
15.00 - 15.45	Mobility	Pink platform	Lenita
16.00 - 17.00	Finalpass	Pink platform	Alla
18.00	Avslutning	Meltini	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Söndag 21 september

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

Mindre ändringar kan ske.

** På denna klass välkomnas alla hotellets träningsgäster.*