

Träningsresa Madeira

November 2025

Söndag

19.00 - 19.45	Välkomstmöte STHLM & GBG	Terassen	Lotta
19.45	Middag	Ocean Restaurant	

Måndag

07.30 - 08.15	Yoga	Cardiodeck	Kristofer
07.30 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Lotta
08.20 - 08.50	Morning Cardio	Cardiodeck	Lotta
10.00 - 10.45	Dance Interval	Cardiodeck	Kristofer
10.00 - 10.45	Löpskolning	Receptionen	Lotta
15.00 - 15.45	Yoga Workshop	Cardiodeck	Lotta
15.00 - 15.45	Functional Power - <i>Bokas</i>	Indoor Studio	Kristofer
16.15 - 17.00	Les Mills Pilates	Indoor Studio	Kristofer
16.15 - 17.00	Challenge	Cardiodeck	Annelie
17.00 - 17.30	Stretch	Cardiodeck	Lotta
19.00	Välkomstmöte KPH	Terrassen	Alla
19.30	Middag	Ocean restaurant	

Tisdag

07.30 - 08.15	Yoga	Cardiodeck	Lotta
07.30 - 08.10	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.20 - 08.50	Bootywork	Cardiodeck	Kristofer
10.15 - 11.45	TT Mix	Cardiodeck	Alla
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Annelie
15.00	Promenad vid levadorna	Receptionen	Alla
19.30	Middag	Ocean restaurant	
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Onsdag

07.30 - 08.15	Yoga	Cardiodeck	Lotta
07.30 - 08.10	Powertraining	Receptionen	Kristofer
08.20 - 08.50	Core	Cardiodeck	Annelie
10.00 - 10.45	Tabata	Cardiodeck	Lotta
10.00 - 10.45	Les Mills Pilates	Desertas	Kristofer
11.00 - 11.45	Soma Move	Cardiodeck	Lotta
12.30 - 13.00	Aqua	Poolen	Kristofer
15.00 - 15.45	Minibandsworkshop	Cardiodeck	Annelie
15.00 - 15.45	Functional Power- <i>Bokas</i>	Indoor Studio	Kristofer
16.00 - 16.45	WOD	Cardiodeck	Annelie
16.00 - 16.45	Les Mills BodyBalance	Indoor Studio	Lotta
17.15 - 18.00	After Workout	Baren	Alla
19.00	Middag	Ocean Restaurant	

Torsdag

07.30 – 08.15	Yoga	Cardiodeck	Kristofer
07.30 – 08.10	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.20 – 08.50	Morning Cardio	Cardiodeck	Lotta
10.00 – 10.45	Cirkelträning	Cardiodeck	Annelie
10.00 – 10.45	Paryoga	Desertas	Lotta & Kristofer
11.00 – 11.45	AfroPowerDance	Cardiodeck	Lotta
11.00 - 11.45	Mobility	Desertas	Kristofer
14.30	Vinprovning – Tillval mot kostnad <i>I samband med vinprovningen finns möjlighet till sightseeing i Funchal. Vi tillhandahåller information om sevärdheter för Dig som önskar strosa runt och kika på egen hand.</i>		
19.00	Middag	Ocean restaurant	

Fredag

07.30 – 08.15	Yoga	Cardiodeck	Lotta
07.30 - 08.10	Powertraining	Receptionen	Annelie
08.20 – 08.50	Bootywork	Cardiodeck	Kristofer
10.00 – 10.45	Les Mills Pilates	Cardiodeck	Kristofer
10.00 - 10.45	Löpintervaller	Receptionen	Annelie
11.00 – 11.45	Dance Interval	Cardiodeck	Kristofer
11.00 - 11.45	Soma Move	Desertas	Lotta
12.15– 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Annelie
15.00	Promenad till Camara de lobos	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Ocean restaurant	

Lördag

07.30 – 08.15	Yoga	Cardiodeck	Lotta
07.30 – 08.10	Powerwalk	Receptionen	Kristofer
08.20 – 08.50	Core	Cardiodeck	Annelie
10.00 – 10.45	Mobility	Cardiodeck	Kristofer
11.00 – 11.45	HIIT	Cardiodeck	Kristofer
11.00 - 11.45	Solhälsningsworkshop	Desertas	Lotta
12.15 - 12.45	Aqua	Poolen	Annelie
15.30 – 16.15	Tabata	Indoor Studio	Annelie
15.30 - 16.15	Dansaerobic	Cardiodeck	Lotta
16.45 – 17.30	Finalpass	Cardiodeck	Alla
18.45	Avslutning	Terassen	Alla
19.30	Middag	Ocean Restaurant	

Söndag

07.30 – 08.15	Yoga	Cardiodeck	Kristofer
07.30 – 08.10	Powerwalk	Receptionen	Annelie
10.00 – 10.45	Soma Move	Cardiodeck	Lotta
11.15 – 11.45	Aqua	Poolen	Annelie
15.30 - 16.15	AfroPowerDance	Cardiodeck	Lotta
16.30 – 17.00	Cirkelträning	Cardiodeck	Annelie
17.00 – 17.45	Stretch	Cardiodeck	Annelie
19.00	Middag	Ocean Restaurant	

Måndag

07.30 – 08.15	Core	Cardiodeck	Annelie
08.30 - 09.00	Powerwalk	Receptionen	Annelie