

Träningsresa Mallorca

7-11 oktober 2026

Onsdag 7 oktober

Transfer ca en timme

15.30 – 16.00 Välkomstmöte	Konferensen	Annelie & Sabina
16.15 – 17.15 TT Mix	Scen	Annelie & Sabina
17.15-17.45 Stretch & Relax	Konferensen	Sabina
18.45 Välkomstdrink	Ovanvåningen	
19.15 Middag	Bufférestaurangen	

Torsdag 8 oktober

07.00 – 07.45 Powerwalk	Receptionen	Annelie
07.00 – 07.55 Yoga	Scen	Sabina
08.00 – 08.30 Core	Scen	Annelie
08.30 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Dance	Yogaplattformen	Sabina
10.00 – 10.45 Löpskolning	Receptionen	Annelie
11.00 – 11.45 HX	Boxen	Annelie
12.00 – 12.30 Aqua	SPA Pool	Sabina
16.00 Långpromenad (ca 2 h)	Receptionen	Annelie & Sabina
19.00 Middag	Bufférestaurangen	
20.30 – 21.30 Kvällsaktivitet	Konferensen	Annelie & Sabina

Fredag 9 oktober

07.00 – 07.45 Powerwalk	Receptionen	Annelie
07.00 – 07.55 Yin Yoga	Scen	Sabina
08.00 – 08.30 Bootywork	Scen	Sabina
08.30 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Styrkeworkshop (Anmälan)	Boxen	Annelie
10.00 – 10.45 Zumba	Yogaplattformen	Sabina
11.00 – 11.45 WOD	Boxen	Annelie
11.00 – 11.45 Piloxing	Yogaplattformen	Sabina
12.00 – 12.30 Aqua Tabata	SPA poolen	Sabina
15.30 – 16.15 Funktionell styrka	Boxen	Annelie
15.30 – 16.15 Mobility	Yogaplattformen	Sabina
16.30 – 17.15 Paryoga	Yogaplattformen	Sabina
17.15 - 17.45 Yoga Nidra	Yogaplattformen	Sabina
19.00 Middag	Bufférestaurangen	Sabina

Lördag 10 oktober

07.00 – 07.45 Powertraining	Receptionen	Annelie
07.00 – 07.55 Yoga	Scen	Sabina
08.00 – 08.30 Morningcardio	Scen	Sabina
08.30 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Cirkelträning	Boxen	Sabina
10.00 – 10.45 Pilates	Yoga plattformen	Sabina
11.00 – 11.45 HIIT	Boxen	Annelie
11.00 – 11.45 Freepower	Yogaplattformen	Sabina
12.00 - 12.30 Aqua	SPA Poolen	Annelie
15.00 Cykling (Bokas)	Receptionen	Annelie
19.00 Middag	Bufférestaurangen	
20.30 Kvällsaktivitet		

Söndag 11 oktober

07.00 – 07.55 Yin Yoga	Scen	Sabina
08.00 – 08.30 Core	Scen	Sabina
08.30 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Challenge	Boxen	Annelie
11.00 - 11.45 Zumba	Yogaplattformen	Sabina
12.00 - 13.00 Finalpass	Boxen	Annelie & Sabina

Ändringar i schemat kan förekomma