

*

Träningsresa Almyra

September 2026

Söndag:

16.00 - 16.45	Tabata	WOD Box	Sara
17.00 - 17.45	Les Mills Body Balance	Pink Platform	Jessica
18.30 -19.15	Välkomstmöte	Baren	Alla
19.15	Middag	Restaurang	Alla

Måndag:

07.00- 07.50	Yoga	Pink Platform	Jessica
07.00 - 07.50	Powerwalk	Receptionen	Marlene
08.00 - 08.30	Morning Cardio	Pink Platform	Jessica
10.00 -11.15	TT Mix	Pink Platform	Alla
11.30 - 12.00	Aqua Tabata	Pool	Marlene
15.00 - 15.45	Les Mills Dance	Pink Platform	Jessica
15.00 - 15.45	Box	WOD Box	Marlene
16.00 - 16.45	Soma Move	Pink Platform	Jessica
16.00 - 16.45	Löpskolning	Receptionen	Marlene
17.00 - 17.30	Stretch	Pink Platform	Marlene
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - 21.30	Kvällsöverraskning	Konferensen	Alla

Tisdag:

07.00- 07.50	Yoga	Pink Platform	Jessica
07.00 - 07.50	Powertraining	Receptionen	Sara
08.00 - 08.30	Core	Pink Platform	Sara
10.00 - 10.45	Freepower	Pink Platform	Jessica
10.00 - 10.45	Lower body	WOD Box	Marlene
11.00 - 11.45	Zumba	Pink Platform	Jessica
11.00 - 11.45	Endurance	Receptionen	Marlene
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Jessica
12.00 - 12.45	Styrkeworkshop	WOD Box	Sara
14.30	Promenad till Lerapetra	Receptionen	Alla
18.00	Mingel	Baren	
18.30	Föreläsning	Konferensen	Marlene
19.15	Middag	Restaurangen	

Onsdag:

07.00- 07.50	Yoga	Pink Platform	Jessica
07.00 - 07.50	Powerwalk	Receptionen	Sara
08.00 - 08.30	Bootywork	Pink Platform	Sara
10.00 - 10.45	Upper body	WOD Box	Sara
10.00 - 10.45	Step	Pink Platform	Jessica
11.00 - 11.45	HIIT	WOD Box	Sara
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Jessica

15.00 - 15.45 Kul med Sara
16.00 - 16.45 Yin Yoga
18.30 Middag

Multicourt
Pink Platform
Restaurangen

Sara
Jessica

Torsdag:

07.00 - 07.50 Yoga
07.00 - 07.45 PowerTraining
08.00 - 08.30 Morning Cardio
10.00 - 10.45 Kettlebells
10.00 - 10.45 Les Mills Dance
11.00 - 11.45 WOD
11.00 - 11.45 Paryoga
12.00 - 12.30 Aqua
14.30 Promenad till vattenfallen
18.30 Middag
20.00 Sunset Yoga

Pink Platform
Receptionen
Pink Platform
WOD Box
Pink Platform
WOD Box
Multicourt
Pool
Receptionen
Restaurangen
Pink Platform

Jessica
Sara
Jessica
Sara
Jessica
Sara
Jessica
Alla
Jessica

Fredag:

07.00 - 07.50 Yoga
07.00 - 07.50 Powerwalk
08.00 - 08.30 Core
10.00 - 10.45 HX
11.00 - 11.45 Soma Move
11.00 - 11.45 Spinning
12.00 - 12.30 Aqua Tabata
15.00 - 15.45 Les Mills BodyPump
16.00 - 17.00 Yin Yoga + Yoga Nidra
18.30 Mingel
19.00 Middag

Pink Platform
Receptionen
Pink Platform
WOD Box
Pink Platform
Spinningsalen
Pool
WOD Box
Pink Platform
Baren
Restaurangen

Jessica
Sara
Sara
Sara
Jessica
Sara
Jessica
Jessica
Jessica
Alla

Lördag:

07.00 - 07.50 Yoga
07.00 - 07.50 Powerwalk
08.00 - 08.30 Bootywork
10.00 - 10.45 Les Mills Body step
11.00 - 11.45 Funktionell cirkel
11.00 - 11.45 Les Mills Body Balance
12.00 - 13.00 Finalpass

Pink Platform
Receptionen
WOD Box
Pink Platform
WOD Box
Pink Platform
WOD Box

Jessica
Sara
Sara
Jessica
Sara
Jessica
Alla

Egen Eftermiddag, kanske besöka marknaden i Lerapetra

18.30 Avslutning
19.00 Middag

Konferensen
Restaurangen

Alla
Alla

Söndag:

07.00 - 07.50 Yoga
07.00 - 07.50 Powertraining

Pink Platform
Receptionen

Jessica
Sara

Mindre ändringar kan ske.