

**Träningsresa Playitas**  
**Funktionell styrka och Löpning**  
**Yoga, Pilates och Dans**  
*Januari 2027*

**Fredag**

17.15 – 18.00	Yoga	Yoga Shala	Sabina
18.00 - 18.30	Intro för veckan	Yoga Shala	Sabina
17.15 – 18.00	HX	Hybrid court	Marlene
18.00 - 18.30	Intro för veckan	Hybrid court	Marlene
19.30	Välkomstmöte	Palapa bar	Sabina & Marlene
20.00	Middag	Restaurangen	

**Lördag**

08.00 – 09.00	Morgonjogg & Core	Receptionen	Marlene
08.00 – 09.00	Yoga	Yoga Shala	Sabina
10.15 – 11.00	Löpteknik	Receptionen	Marlene
10.15 – 11.00	Dance	Yoga Shala	Sabina
11.10 – 12.00	Löpintervaller	Receptionen	Marlene
11.10 – 12.00	Workshop "Solhalsningen"	Yoga Shala	Sabina
15.00 – 15.45	HX teknik	WOD Box	Marlene
15.50 - 16.30	HX	WOD Box	Marlene
16.35 - 17.00	Stretch & Relax	WOD Box	Marlene
16.00 – 17.00	Yin Yoga	Yoga Shala	Sabina
18.00	Mingel	Palapa Bar	
18.30	Middag	Restaurangen	Alla
20.00	Kvällsovrraskning	Konferensen	Sabina & Marlene

**Söndag**

08.00 – 09.00	Morgonjogg & Mobility	Receptionen	Marlene
08.00 – 09.00	Yoga	Yoga Shala	Sabina
10.15 - 11.00	Lower body strength	Hybrid court	Marlene
10.15 - 11.00	Pilates	Yoga Shala	Sabina
12.00	Promenad till Gran Tarajal	Receptionen	Alla
17.00 – 18.00	Freepower	Yoga Shala	Marlene
19.00	Middag	Restaurangen	

**Måndag**

08.00 – 09.00	Spinning	Spinning terassen	Marlene
08.00 – 09.00	Yoga	Yoga Shala	Sabina
10.15 - 11.00	Upper body strength	Hybrid court	Marlene
10.15 – 11.00	Workshop "Pranayama"	Yoga Shala	Sabina
11.10 – 11.50	Löpning intervaller	Hybrid court	Marlene
11.10 – 11.50	Piloxing	Yoga Shala	Sabina
12.15 – 12.45	Aqua	Poolen	Sabina
15.00 - 15.45	Pilates Reformer (Bokas)	Reformer studio	Sabina
15.00 – 16.00	HX	WOD Box	Marlene

16.15 – 17.00	Par Yoga	Yoga Shala	Sabina
18.15 – 19.00	Workshop - Träning som ger resultat	Konferens	Marlene
19.00	Middag	Restaurangen	

### Tisdag

08.00 – 09.00	Yoga	Yoga Shala	Sabina
08.00 - 09.00	Morgonjogg & fotstyrka	Receptionen	Marlene
10.15	Löpning/ Promenad Fyren	Receptionen	Marlene & Sabina
15.00 – 15.45	Pilates	Yoga Shala	Sabina
15.00 – 15.45	Styrke workshop	Hybrid court	Marlene
16.00 – 17.00	Vinyasa Yoga	Yoga Shala	Sabina
16.00 – 16.45	Box	Hybrid court	Marlene
17.00 – 17.30	Stretch & Relax	Hybrid court	Marlene
18.30	Middag	Restaurangen	

### Onsdag

08.00 – 09.00	Yoga	Yoga Shala	Sabina
08.00 - 08.45	Morgonjogg & Mobility	Receptionen	Marlene
10.00 - 10.30	Funktionell styrka	Hybrid court	Marlene
10.15 – 11.00	Freepower	Yoga Shala	Sabina
10.30 - 11.00	HIIT	Hybrid court	Marlene
11.15 – 12.00	Guidad meditation	Yoga Shala	Sabina
11.30 - 12.00	Aqua fys	Poolen	Marlene
15.00 - 15.45	Pilates Reformer (Bokas)	Reformer studio	Sabina
15.00 – 15.45	Endurance	Receptionen	Marlene
16.00 – 17.00	Yin yoga och Yoga Nidra	Yoga Shala	Sabina
18.00	Mingel	La Palapa bar	
18.30	Middag	Restaurangen	

### Torsdag

08.00 – 09.00	Yoga	Yoga Shala	Sabina
10.15 - 12.00	HX Simulering	Hybrid Court	Marlene
11.10 – 12.00	Yoga "The big 5"	Yoga Shala	Sabina
12.00	After Race	Poolbaren	
15.00 - 15.45	Pilates Reformer (Bokas)	Reformer studio	Sabina
15.00 - 15.45	Spinning	Spinning Arena	Marlene
16.00 - 17.00	Finalpass	Multicourt	Sabina & Marlene
18.00	Avslutning	La Palapa bar	
18.30	Middag	Restaurangen	

### Freda

07.00 – 07.45	Yoga	Yoga Shala	Sabina
08.00 – 08.30	HX	Hybrid court	Marlene

*Mindre ändringar i schemat kan ske*