

## Träningsresa Mallorca

29 april – 3 maj - 2026

### Onsdag 29 april

Transfer ca en timme

15.00 – 16.00 TT Mix	Scen	Annelie & Sabina
16.00 - 16.30 Stretch & Relax	Scen	Sabina
17.30 - 18.00 Välkomstmöte	Yogaplattformern	Annelie & Sabina
18.00 - 18.30 Mingel	Ovanför receptionen	Annelie & Sabina
18.30 Middag	Bufférestaurangen	

### Torsdag 30 april

07.30 – 08.15 Powerwalk	Receptionen	Annelie
07.30 – 08.15 Yoga	Scen	Sabina
08.20 - 08.45 Core	Scen	Sabina
08.45 – 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
15.30 Långpromenad (ca 2 h)	Receptionen	Annelie & Sabina
18.30 Middag	Bufférestaurangen	
20.00 – 21.00 Kvällsaktivitet	Ovanför restaurangen	Annelie & Sabina

### Fredag 1 maj

07.30 – 08.15 Powertraining	Receptionen	Annelie
07.30 – 08.15 Yoga	Scen	Sabina
08.20 – 08.45 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
18.30 Middag	Bufférestaurangen	

### Lördag 2 maj

07.30 – 08.15 Powerwalk	Receptionen	Annelie
07.30 – 08.15 Yoga	Scen	Sabina
08.20 – 08.45 Morningcardio	Scen	Sabina
08.30 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Cirkelträning	Boxen	Annelie
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 mot tillägg)	Receptionen	Annelie
15.30 - 16.00 Tabata	Yogaplattformen	Sabina
16.10 - 17.00 Yin Yoga	Yogaplattformen	Sabina
18.30 Middag	Bufférestaurangen	
20.00 Promenad till stan	Receptionen	Annelie & Sabina

### Söndag 3 maj

07.30 – 08.15 Yoga	Scen	Sabina
07.30 - 08.15 Powertraining	Receptionen	Annelie
08.20 – 08.45 Core	Scen	Sabina
08.30 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Challenge	Boxen	Annelie
10.00 - 10.45 Zumba	Yogaplattformen	Sabina
11.00 - 11.45 Mobility	Yogaplattformen	Sabina
12.00 - 13.00 Finalpass	Boxen	Annelie & Sabina

*Ändringar i schemat kan förekomma*