

## Träningsresa Mallorca

7-11 oktober 2026

### Onsdag 7 oktober

Transfer ca en timme

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

### Torsdag 8 oktober

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

### Fredag 9 oktober

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

### Lördag 10 oktober

07.00 – 07.45 Powertraining	Receptionen	Annelie
07.00 – 07.55 Yoga	Boxen	Jessica
08.00 – 08.30 Morningcardio	Boxen	Jessica
08.30 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	

10.00 – 10.45 Cirkelträning	Boxen	Annelie
10.00 – 10.45 Pilates	Yoga plattformen	Jessica
11.00 – 11.45 HIIT	Boxen	Annelie
11.00 – 11.45 Freepower	Yogaplattformen	Jessica
12.00 - 12.30 Aqua	SPA Poolen	Annelie
15.00 Cykling (Bokas)	Receptionen	Annelie

*Eller en ledig eftermiddag, kanske för tid på stranden, vid poolen eller besök till Palma.*

19.00 Middag Bufférestaurangen

**Söndag 11 oktober**

07.00 – 07.55 Yin Yoga	Boxen	Jessica
08.00 – 08.30 Core	Boxen	Jessica
08.30 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Challenge	Boxen	Annelie
11.00 - 11.45 Les Mills Body Balance	Yogaplattformen	Jessica
12.00 - 13.00 Finalpass	Boxen	Annelie & Jessica

*Ändringar i schemat kan förekomma*