

## Träningsresa Kreta

September 2026

### Lördag 26 september

16.00 - 16.45	Pilates	Beach	Lotta
16.00 - 16.45	Cirkelträning	MOG	Maja
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Sealine	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

### Söndag 27 september

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Lotta
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Maja & Katja
08.10 - 08.40	Morning cardio	MOG	Lotta
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terrassen	Katja
10.00 - 10.50	TT Mix	MOG	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool Ute	Katja
15.00 - 15.45	Tabata	MOG	Katja
15.00 - 15.45	Dansaerobic	Beach	Lotta
16.00 - 16.45	Löpskolning	Receptionen	Maja
16.00 - 16.50	Les Mills BodyBalance	Beach	Lotta
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöveraskning	Konferensen	

### Måndag 28 september

07.15 - 08.00	Yin Yoga	Beach	Lotta
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Maja
08.10 - 08.40	Core	MOG	Maja
08.30 - 09.00	Aqua Tabata 140 cm	Pool Spa	Katja
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Katja
10.00 - 10.45	HIIT	MOG	Maja
11.00 - 11.45	Soma Move	Beach	Lotta
11.00 - 11.45	Box - <i>Bokas</i>	Multicourt	Katja
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool Ute	Maja
15.30	Promenad	Receptionen	
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Tisdag 29 september

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Lotta
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Katja
08.10 - 08.40	Minibandsklass	MOG	Katja
10.00 - 10.45	Zumba	Beach	Maja
10.00 - 10.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Katja
11.00 - 11.45	Bootcamp	Multicourt	Maja
11.00 - 11.45	Mobility	Beach	Lotta
12.00-12.30	Aqua Tabata	Pool Ute	Katja
15.00 - 15.45	Step bas / styrka - <i>Bokas</i>	MOG	Lotta
15.00 - 15.45	Freepower	Beach	Katja

15.45 - 16.15	Stretch	Beach	Maja
18.00 - 18.50	Vinprovning - <i>Bokas</i>	Sealine	
18.30	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Onsdag 30 september

07.15 - 08.00	Yin Yoga	Beach	Lotta
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Maja
08.10 - 08.40	Morning Cardio	Beach	Lotta
08.30 - 09.00	Aqua Tabata 140 cm	Pool Spa	Katja
10.00 - 10.45	Tabata	MOG	Maja
10.00 - 10.45	Dansaerobic	Beach	Lotta
11.00 - 11.45	Box - <i>Bokas</i>	Multicourt	Katja
11.00 - 11.45	Tabata	Beach	Maja
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool Ute	Maja
12.00 - 12.30	Stretch	Beach	Lotta

*Träningsfri eftermiddag för återhämtning eller kanske en tur in till Chania?*

### Torsdag 1 oktober

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Lotta
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Katja
08.10 - 08.40	Core	MOG	Maja
10.00 - 10.45	Step Bas/Styrka- <i>Bokas</i>	MOG	Lotta
10.00 - 10.45	Freepower	Beach	Katja
11.00 - 11.45	Soma Move	Beach	Lotta
11.00 - 11.45	Hinderbana	Hinderbanan	Katja
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool Ute	Maja
15.00 - 15.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Katja
15.00 - 15.45	Löpintervaller	Receptionen	Lotta
16.00 - 16.45	Mobility	Beach	Lotta
16.00 - 16.45	Piloxing	Multicourt	Katja
17.00 - 17.30	Stretch	MOG	Maja
18.00	Föreläsning	Konferensen	Katja
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Samling vid baren	Alla

### Fredag 2 oktober

07.15 - 08.00	Yin Yoga	Beach	Lotta
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Maja
08.10 - 08.40	Minibandsklass	MOG	Katja
08.30 - 09.00	Aqua 140 cm	Pool Spa	Katja
10.00 - 10.45	Cirkelträning	MOG	Maja
10.00 - 10.45	Zumba	Beach	Maja
11.00 - 11.30	HIIT	Beach	Lotta
11.00 - 11.45	Bootcamp	Multicourt	Katja
12.00 - 12.20	Stretch	Beach	Maja
14.30 - 15.45	Finalpass	MOG	Alla

18.00	Avslutning	Azzurro
19.15	Middag	Restaurangen

**Lördag 3 oktober**

07.00 - 07.45	Yoga	Beach	Lotta
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Katja
07.50 - 08.20	Core	MOG	Maja
10.00 - 10.45	Piloxing	MOG	Katja
11.15 - 11.45	HIIT	Beach	Maja
12.00 - 12.30	Stretch	Beach	Lotta

*Mindre ändringar kan ske.*