

Träningsresa Levante. Rhodos

Maj 2027

Söndag 16 maj

15.00 - 15.45	Cirkelträning	WOD Box	Sara
16.00 - 16.45	Les Mills Body Balance	Pink platform	Jeanette
18.00 - 18.30	Välkomstmöte	Meltini	Alla
18.30 -19.45	Middag	Restaurangen	

Måndag 17 maj

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Jeanette
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sara
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Sara
10.00 - 11.15	TT Mix	Multicourt	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata *	Main Pool	Jeanette
15.00 - 15.45	Piloxing	Pink platform	Jeanette
16.00 - 16.45	Löpskolning	Receptionen	Jeanette
16.00 - 16.45	Funktionell styrka	Pink Platform	Sara
18.00 - 18.30	Mingel	Lobbybaren	
18.30 -19.45	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsoverraskning	Meltini	

Tisdag 18 maj

07.00 - 07.45	Les Mills Bobbybalance	Pink platform	Jeanette
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sara
09.15 - 09.45	Core	Pink platform	Sara
10.00 - 10.45	Styrke workshop	WOD Box	Sara
10.00 - 10.45	Spinning	Spinning	Jeanette
11.00 - 11.45	Step	Pink Platform	Sara
12.00 - 12.30	Aqua *	Main Pool	Sara
15.00	Social promenad Kolympia	Receptionen	Alla
18.00	After workout	Lobbybaren	
18.30 -19.45	Middag	Restaurangen	

Onsdag 19 maj

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Jeanette
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sara
09.15 - 09.45	Bootywork	Pink platform	Sara
10.00 - 10.45	Dansaerobic	Pink platform	Jeanette
10.00 - 10.45	HX	WOD Box	Sara
11.00 - 11.45	Minibandspass	Pink platform	Sara
12.00 - 12.30	Aqua Tabata*	Main Pool	Jeanette
15.00 - 15.45	Box	WOD Box	Jeanette
16.00 - 17.00	Core Workshop + stretch	Pink platform	Sara
18.00	Mingel	Lobbybaren	
18.30 -19.45	Middag	Restaurangen	

Torsdag 20 maj

07.00 - 07.45	Les Mills Bodybalance	Pink platform	Jeanette
09.00 - (13.00)	Promenad T. Monastery	Receptionen	Alla
15.00 - 15.45	Tabata	WOD Box	Sara
15.00 - 15.45	AfroPowerDance	Pink platform	Jeanette
16.00 - 16.45	Les Mills Pilates	Pink platform	Jeanette
16.00 - 16.45	Kul med Sara	Multicourt	Sara
16.50 - 17.20	Stretch	Pink platform	Jeanette
18.30 -19.45	Middag	Restaurangen	

Fredag 21 maj

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Jeanette
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sara
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Sara
10.00 - 10.45	WOD	WOD Box	Sara
10.00 - 10.45	Dance fusion	Pink platform	Jeanette
11.00 - 11.45	Löpintervaller	Receptionen	Jeanette
11.00 - 11.45	Step	Pink platform	Sara
12.00 - 12.30	Aqua *	Main Pool	Sara
18.00	Mingel	Lobbybaren	
18.30 -19.45	Middag	Restaurangen	

Spendera eftermiddagen med en cykeltur, poolhäng eller kanske besök till Rhodos stad.

Lördag 22 maj

07.00 - 07.45	Les Mills Bodybalance	Pink platform	Jeanette
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sara
09.00 - 12.00	Promenad till Seven springs	Receptionen	Alla
15.00 - 15.45	Les Mills Bodyattack	Pink platform	Jeanette
15.00 - 15.45	Core	WOD Box	Sara
16.00 - 17.00	Finalpass	Pink platform	Alla
18.00	Avslutning	Meltini	
18.30 -19.45	Middag	Restaurangen	

Söndag 23 maj

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Jeanette
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Sara
09.15 - 09.45	Bootywork	Pink platform	Sara

Mindre ändringar kan ske.

** På denna klass välkomnas alla hotellets träningsgäster.*