

Träningsresa Levante. Rhodos

September 2026

Söndag 13 september

15.00 - 15.45	Zumba	Pink platform	Sabina
16.00 - 16.45	Cirkelträning	WOD Box	Helena
18.00 - 18.30	Välkomstmöte	Meltini	Alla
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Måndag 14 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Pernilla
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Pernilla
10.00 - 11.15	TT Mix	Multicourt	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata *	Main Pool	Sabina
15.00 - 15.45	Aerobic	Pink platform	Helena
15.00 - 15.45	Box	WOD Box	Pernilla
16.00 - 16.45	Löpskolning	Receptionen	Helena
16.00 - 16.45	Pilates Flow	Pink Platform	Sabina
18.00 - 18.30	Mingel	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsöverraskning	Meltini	

Tisdag 15 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Helena
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Pernilla
09.15 - 09.45	Core	Pink platform	Helena
10.00 - 10.45	Yoga workshop	Pink Platform	Sabina
10.00 - 10.45	Endurance	Receptionen	Helena
11.00 - 11.45	Freepower	Pink Platform	Sabina
11.00 - 11.45	Spinning	Spinning area	Pernilla
12.00 - 12.30	Aqua *	Main Pool	Sabina
15.00	Social promenad Kolympia	Receptionen	Alla
18.00	Mingel	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Onsdag 16 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Helena
09.15 - 09.45	Bootywork	Pink platform	Pernilla
10.00 - 10.45	Zumba	Pink platform	Sabina
10.00 - 10.45	Bootcamp	Receptionen	Helena
11.00 - 11.30	Les Mills Sprint	Spinning Area	Pernilla
11.00 - 11.45	Piloxing	Pink Platform	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua Tabata *	Main Pool	Helena
15.00 - 15.45	HX	WOD Box	Helena
16.00 - 16.45	Mobility	Pink Platform	Pernilla
16.50 - 17.20	Yoga Nidra	Pink Platform	Sabina
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Torsdag 17 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Helena
09.00 - 12.30	Promenad T. Monastery	Receptionen	Sabina & Pernilla
10.00 - 10.45	HIIT	Pink platform	Helena
11.00 - 11.45	Aerobic	Pink platform	Helena
15.00 - 15.45	Cirkelträning	WOD Box	Pernilla
15.00 - 15.45	Dance	Pink platform	Sabina
16.00 - 16.45	Freepower	Pink platform	Sabina
16.00 - 16.45	Box	WOD Box	Pernilla
16.50 - 17.20	Stretch	Pink platform	Sabina
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	
20.00	Sunset Yoga	Pink platform	Sabina

Fredag 18 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Pernilla
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Pernilla
10.00 - 10.45	Tabata	WOD Box	Helena
11.00 - 11.45	Löpintervaller	Receptionen	Helena
11.00 - 11.45	Piloxing	Pink platform	Sabina
11.00 - 11.45	Spinning	Spinning Area	Pernilla
12.00 - 12.30	Aqua *	Main Pool	Sabina

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

Lördag 19 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Pernilla
09.15 - 09.45	Core	Pink platform	Helena
10.00	Promenad till Seven springs	Receptionen	Sabina & Helena
10.00 - 10.45	Les Mills Shapes	Pink platform	Pernilla
11.00 - 11.30	Aqua Tabata *	Main Poolen	Pernilla
15.00 - 15.45	HX	WOD Box	Helena
15.00 - 15.45	Pilates Flow	Pink platform	Sabina
16.00 - 17.00	Finalpass	Pink platform	Alla
18.00	Avslutning	Meltini	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Söndag 20 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Helena

Mindre ändringar kan ske.

** På denna klass välkomnas alla hotellets träningsgäster.*