

Träningsresa Kroatien

22-26 maj - 2027

Lördag 22 maj

Transfer ca en timme

15.00 – 16.00 TT Mix	Agria	Sandra & Lotta
16.00 - 16.30 Stretch & Relax	Agria	Lotta
18.00 - 18.30 Välkomstmöte	Konferensen	Sandra & Lotta
18.30 – 19.00 Mingel	Baren	Sandra & Lotta
19.00 Middag	Restaurangen	

Söndag 23 maj

07.30 – 08.15 Powerwalk	Receptionen	Sandra
07.30 – 08.15 Yoga	Agria	Lotta
08.20 - 08.45 Core	Agria	Lotta
08.45 – 10.00 Frukost	Restaurangen	
10.00 – 10.45 Les Mills shapes	Agria	Sandra
10.00 – 10.45 Löpskolning	Receptionen	Lotta
11.00 – 11.45 Hybridträning	Träningsytan	Sandra
12.00 – 12.30 Aqua	Poolen	Sandra
15.30 Långpromenad (ca 2,5 h)	Receptionen	Sandra & Lotta
19.00 Middag	Restaurangen	
20.30 – 21.30 Kvällsaktivitet	Konferensen	Sandra & Lotta

Måndag 24 maj

07.30 – 08.15 Powertraining	Receptionen	Sandra
07.30 – 08.15 Yoga	Agria	Lotta
08.20 – 08.45 Bootywork	Agria	Sandra
08.30 – 10.00 Frukost	Restaurangen	
10.00 – 10.45 Styrkeworkshop	Träningsytan	Lotta
10.00 – 10.45 Freepower	Agria	Sandra
11.00 – 11.45 WOD	Träningsytan	Lotta
11.00 – 11.45 Les Mills Pilates	Agria	Sandra
12.00 – 12.30 Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.30 Vinprovning (Bokas mot tillägg)	Receptionen	

En ledig eftermiddag, kanske för tid på stranden, vid poolen eller besök till byn för vinprovning.

19.00 Middag	Restaurangen	
--------------	--------------	--

Tisdag 25 maj

07.30 – 08.15 Powerwalk	Receptionen	Sandra
07.30 – 08.15 Yoga	Agria	Lotta
08.20 – 08.45 Morningcardio	Agria	Lotta
08.30 – 10.00 Frukost	Restaurangen	

10.00	Bergspromenad	Receptionen	Sandra
10.30 – 11.15	Les Mills Bodybalance	Agria	Lotta
11.30 – 12.15	Cirkelträning	Träningsytan	Sandra
11.30 – 12.15	Afro	Agria	Lotta
12.30 - 13.00	Aqua	Poolen	Sandra
15.00 – 15.45	Funktionell styrka	Träningsytan	Sandra
16.00 – 16.45	Soma Move	Agria	Lotta
16.45 - 17.30	Yin Yoga	Agria	Lotta
18.30	Avslutning	Agria	Sandra & Lotta
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag 26 maj

07.30 – 08.15	Yoga	Agria	Lotta
07.30 - 08.15	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15	Frukost	Restaurangen	

Ändringar i schemat kan förekomma