

Träningsresa Mallorca

12-16 maj - 2027

Onsdag 12 maj

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 & Sabina
18.30 Middag	Bufférestaurangen	

Torsdag 13 maj

07.30 – 08.15 Powerwalk	Receptionen	Annelie
07.30 – 08.15 Yoga	Boxen	Jessica
08.20 - 08.45 Core	Boxen	Annelie
08.45 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Les Mills Dance	Yogaplattformen	Jessica
10.00 – 10.45 Löpskolning	Receptionen	Annelie
11.00 – 11.45 Hybridträning	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 14 maj

07.30 – 08.15 Powertraining	Receptionen	Annelie
07.30 – 08.15 Yoga	Boxen	Jessica
08.20 – 08.45 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 WOD	Boxen	Annelie
11.00 – 11.45 Pilates	Yogaplattformen	Jessica
12.00 – 12.30 Aqua Tabata	SPA poolen	Jessica
15.30 – 16.15 Funktionell styrka	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 15 maj

07.30 – 08.15 Powerwalk	Receptionen	Annelie
07.30 – 08.15 Yoga	Boxen	Jessica
08.20 – 08.45 Morningcardio	Boxen	Jessica
08.30 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Cirkelträning	Boxen	Annelie
10.00 – 10.45 Les Mills Bodybalance	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 mot tillägg)	Receptionen	Annelie

En ledig eftermiddag, kanske för tid på stranden, vid poolen, cykling eller besök till Palma.

19.00 Middag Bufférestaurangen

Söndag 3 maj

07.30 – 08.15 Yoga	Boxen	Jessica
07.30 - 08.15 Powertraining	Receptionen	Annelie
08.20 – 08.45 Core	Boxen	Jessica
08.30 - 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 - 10.45 Challenge	Boxen	Annelie
11.00 - 11.45 Avslutningspass	Boxen	Annelie & Jessica

Ändringar i schemat kan förekomma