

Träningsresa Monte Feliz, Gran Canaria

November 2026

Lördag:

17.00 - 17.30	Tabata	Multicourt
17.30 - 18.00	Stretch & Relax	Multi?
19.00 - 19.30	Välkomstmöte	Sportbaren

Söndag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Bella
07.00 - 07.45	Powerwalk	Restaurangen	Annelie
09.15 - 09.45	Bootywork	Multicourt	Bella
10.00 - 11.00	TT Mix	WOD Box	Annelie & Bella
11.30 - 12.00	Aqua*	Poolen	Annelie
15.00 - 15.45	Cirkelträning	WOD Box	Annelie
16.00 - 16.45	Les Mills Pilates*	Pink Area	Bella
16.45 - 17.00	Stretch & Relax	Pink Area	Bella
18.30 - 19.30	Kvällsövertäckning	Sportbaren	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Måndag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Bella
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Annelie
09.15 - 09.45	Core*	Multicourt	Annelie
10.00 - 10.45	Löpskolning	Receptionen	Annelie
11.00 - 11.45	Hybridträning	WOD Box	Bella
12.15 - 12.45	Aqua Tabata*	Poolen	Bella
14.00 - 18.00	Promenad till San Agustin	Receptionen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Tisdag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Bella
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Annelie
09.15 - 09.45	Morning Cardio*	Multicourt	Bella
10.00 - 10.45	Löpintervaller	Reception	Bella
11.00 - 11.45	Styrkeworkshop	WOD Box	Annelie
12.15 - 12.45	Aqua*	Poolen	Annelie
15.00 - 15.45	Tabata	WOD Box	Annelie
16.00 - 16.45	Dance	Pink Area	Bella
16.45 - 17.00	Stretch & Relax	Pink Area	Bella
19.00	Mingel	Sportbaren	
19.30	Middag	Restaurangen	Alla



Onsdag:

07.00 - 07.45	Yoga vid havet	Receptionen	Bella
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Annelie
09.15 - 09.45	Bootywork	Multicourt	Bella
10.00 - 10.45	Bäckenbotten workshop	Receptionen	Bella
11.00 - 11.45	Les Mills Pilates	Pink Area	Bella
11.00 - 11.45	Box	WOD Box	Annelie
12.15 - 12.45	Aqua Tabata *	Poolen	Bella
15.00 - 15.45	Les Mills BodyAttack	Multicourt	Bella
16.00 - 17.00	Yin Yoga*	Pink Area	Bella
18.45-19.30	Q&A med instruktörerna	Sportbaren/reception	Annelie & Bella
19.30	Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Bella
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Annelie
09.15 - 09.45	Core	Multicourt	Annelie
10.00 - 10.45	Hybridträning	WOD Box	Annelie
11.00 - 11.45	Dance*	Pink Area	Bella
11.00 - 11.45	Endurance	Receptionen	Annelie
12.15 - 12.45	Aqua*	Poolen	Annelie
14.15 - 18.00	Puerto de Mogán	Receptionen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla
21.00	Kvällsöverraskning	Sportbaren	Alla

Fredag:

07.00 - 07.45	Yoga*	Pink Area	Bella
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Annelie
09.15 - 09.45	Morning Cardio	Multicourt	Bella
10.00 - 10.45	WOD	WOD Box	Annelie
11.00 - 11.45	Minibandsklass	Receptionen	Bella
11.00 - 11.45	Les Mills Body Attack	Pink Area	Bella
12.15 - 12.45	Aqua Tabata*	Poolen	Bella
15.00 - 15.45	Löpintervaller	Receptionen	Annelie
16.00 - 17.00	Finalpass	Pink Platform	Alla
18.30	Avslutning	Sportbaren	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	

Lördag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Bella
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15 - 08.45	Bootywork	WOD Box	Bella
10.00 - 10.45	Cirkelträning	WOD Box	Annelie

*Mindre ändringar i schemat kan ske
Klasser märkta med * är även öppna för övriga gäster på hotellet*

