Träningsresa Mallorca

8-12 oktober - 2027

Fredag 8 oktober

Transfer ca en timme		
15.00 – 16.00 TT Mix	Boxen	Frida & Jeanette
16.00 - 16.30 Stretch & Relax	Boxen	Jeanette
17.30 - 18.00 Välkomstmöte	Yogaplattformern	Frida & Jeanette
18.00 - 18.30 Mingel	Ovanför receptionen	Frida & Jeanette
18.30 Middag	Bufférestaurangen	

Lördag 9 oktober

07.30 – 08.15 Powerwalk	Receptionen	Frida
07.30 – 08.15 Yoga	Yogaplattformen	Jeanette
08.20 - 08.45 Core	Yogaplattformen	Frida
08.45 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Dansaerobic	Yogaplattformen	Jeanette
10.00 – 10.45 Hybridträning	Boxen	Frida
11.00 – 11.45 Löpskolning	Receptionen	Jeanette
11.00 – 11.45 Minibandsworkshop	Boxen	Frida
12.15 – 12.45 Aqua Tabata	SPA Pool	Frida
15.30 Långpromenad (ca 2 h)	Receptionen	Frida & Jeanette
18.30 Middag	Bufférestaurangen	
20.00 – 21.00 Kvällsaktivitet	Ovanför receptionen	Frida & Jeanette

Söndag 10 oktober

07.30 – 08.15 Powertraining	Receptionen	Frida
07.30 – 08.15 Yoga	Yogaplattformen	Jeanette
08.20 – 08.45 Bootywork	Yogaplattformen	Jeanette
08.30 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Styrkeworkshop (Anmälan)	Boxen	Frida
10.00 – 10.45 Piloxing	Yogaplattformen	Jeanette
11.00 – 11.45 WOD	Boxen	Frida
11.00 – 11.45 Les Mills Pilates	Yogaplattformen	Jeanette
12.15 – 12.45 Aqua	SPA poolen	Jeanette
15.30 – 16.15 Funktionell styrka	Boxen	Frida
16.30 – 17.30 Les Mills Body Balance	Yogaplattformen	Jeanette
18.30 Middag	Bufférestaurangen	
20.00 – 20.45 Föreläsning	Konferensen	Frida

Måndag 11 oktober

07.30 – 08.15 Powerwalk	Receptionen	Frida
07.30 – 08.15 Yoga	Yogaplattformen	Jeanette
08.20 – 08.45 Upper strength	Boxen	Frida
08.30 – 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 – 10.45 Cirkelträning	Boxen	Frida
10.00 – 10.45 Afro	Yoga plattformen	Jeanette
11.00 – 11.45 Les Mills Body Attack	Yoga plattformen	Jeanette
11.00 – 11.45 Mobility	Boxen	Frida
12.15 - 12.45 Aqua	SPA Poolen	Jeanette
15.00 Cykling (Bokas mot tillägg)	Receptionen	Frida

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

18.30	Middag	Bufférestaurangen
20.00	Sista kvällen med gänget	Ovanför receptionen

Tisdag 12 oktober

07.30 – 08.15 Yoga	Yogaplattformen	Jeanette
07.30 - 08.15 Powertraining	Receptionen	Frida
08.20 – 08.45 Core	Yogaplattformen	Jeanette
08.30 - 10.00 Frukost	Bufférestaurangen	
10.00 - 10.45 Avslutningspass	Boxen	Frida & Jeanette

Ändringar i schemat kan förekomma