Träningsresa Sicilien

29 september 2 oktober - 2027

Onsdag 29 september

Transfer ca en timme

15.30 – 16.30 TT Mix	Multicourt	Jenny & Marlene
16.30 – 17.00 Mobility	Multicourt	Jenny
18.00 – 18.30 Välkomstmöte	Konferensen	Jenny & Marlene
18.30 - 19.00 Mingel	Baren	
19.00 Middag	Restaurangen	
20.30 – 21.30 Kvällsaktivitet	Konferensen	Jenny & Marlene

Torsdag 30 september

07.30 – 08.15 Powerwalk	Receptionen	Jenny
07.30 – 08.15 Yoga	Yogaplattformen	Marlene
08.20 - 08.45 Core	Yogaplattformen	Jenny
08.45 – 10.00 Frukost	Restaurangen	
10.00 – 10.45 Freepower	Yogaplattformen	Marlene
10.00 – 10.45 Styrkeworkshop	Gymmet	Jenny
11.00 – 11.45 Löpskolning	Receptionen	Marlene
11.00 – 11.45 Strength	Multicourt	Jenny
12.00 – 12.45 Yin Yoga	Yogaplattformen	Marlene
15.00 Långpromenad (ca 2 h)	Receptionen	Jenny & Marlene
18.15 – 19.00 Föreläsning	Konferensen	Jenny
19.00 Middag	Restaurangen	

Fredag 1 oktober

07.30 – 08.15 Powertraining	Receptionen	Jenny
07.30 – 08.15 Yoga	Yogaplattformen	Marlene
08.20 – 08.45 Bootywork	Yogaplattformen	Marlene
08.30 – 10.00 Frukost	Restaurangen	
10.00 – 10.45 Upper Strength	Multicourt	Jenny
10.00 – 10.45 Tabata Cardio	Yogaplattformen	Marlene
11.00 – 11.45 Hybridträning	Multicourt	Marlene
11.00 – 11.45 Minibandsworkshop	Yogaplattformen	Jenny
11.50 – 12.15 Stretch & Relax	Multicourt	Marlene

13.00 Lunch på hotellet (Byte mot middag för dem som vill)

15.00 Gemensam utflykt till Cefalu

Lördag 2 oktober

07.30 – 08.15 Powerwalk	Receptionen	Jenny
07.30 – 08.15 Yoga	Yogaplattformen	Marlene
08.20 – 08.45 Core connect	Multicourt	Marlene
08.30 – 10.00 Frukost	Restaurangen	
10.00 – 10.45 Cirkelträning	Multicourt	Jenny
11.00 – 11.45 Löpning intervall	Receptionen	Marlene
12.00 – 12.30 Paryoga	Multicourt	Jenny & Marlene
12.35 – 13.00 Yoga Nidra	Multicourt	Marlene
16.00 – 17.00 Tack, tack, tack	Konferensen	Jenny & Marlene

Hemresa

Ändringar i schemat kan förekomma