

## Träningsresa Kreta

September 2027

### Lördag 25 september

16.00 - 16.45	Zumba	Beach	Jessica
16.00 - 16.45	Cirkelträning	MOG	Christoffer
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Sealine	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

### Söndag 26 september

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Katja
08.10 - 08.40	Core	Beach	Core
09.00 - 09.30	Välkomstmöte Gbg	Bar / Terrassen	Jessica
10.00 - 11.00	TT Mix	MOG	Alla
11.30 - 12.00	Aqua 110 cm	Pool Ute	Jessica
15.00 - 15.45	Styrkeworkshop	MOG	Christoffer
15.00 - 15.45	Afro	Beach	Katja
16.00 - 16.45	Löpskolning	Receptionen	Christoffer
16.00 - 16.45	Freepower	Beach	Jessica
16.50 - 17.15	Stretch	Beach	Jessica
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöveraskning	Konferensen	

### Måndag 27 september

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Christoffer
08.10 - 08.40	Morning cardio	Beach	Jessica
08.20 - 08.50	Aqua Tabata 140 cm	Pool Spa	Katja
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Katja
10.00 - 10.45	Upper Strength	MOG	Christoffer
11.00 - 11.45	Yoga workshop	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	WOD	MOG	Christoffer
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool Ute	Katja
15.30	Promenad, 10 km	Receptionen	Alla
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Tisdag 28 september

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Katja
07.30 - 08.00	Morgonjogg	Receptionen	Christoffer
08.10 - 08.40	Bootywork	Beach	Katja
10.00 - 10.45	Les Mills Dance	Beach	Jessica
10.00 - 10.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Christoffer
11.00 - 11.45	Hinderbana	Hinderbanan	Christoffer
11.00 - 11.45	Pilates	Beach	Jessica
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool Ute	Katja
15.00 - 15.45	HX	MOG	Christoffer

15.00 - 15.45	Freepower	Beach	Katja
16.00 - 17.00	Yin Yoga och Nidra	Beach	Jessica
18.00 - 18.50	Vinprovning - <i>Bokas</i>	Sealine	
18.30	Mingel	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Onsdag 29 september

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Katja
08.10 - 08.40	Core	Beach	Christoffer
08.20 - 08,50	Aqua 140 cm	Pool Spa	Jessica
10.00 - 10.45	Lower Strength	MOG	Christoffer
10.00 - 10.45	Zumba	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	Box	MOG	Christoffer
11.00 - 11.45	Spinning ( <i>Bokas</i> )	Spinningsalen	Katja
11.50 - 12.15	Stretch	MOG	Christoffer
12.30 - 13.00	Aqua 110 cm	Pool Ute	Jessica

*Träningsfri eftermiddag för återhämtning eller kanske en tur in till Chania?*

### Torsdag 30 september

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Katja
07.30 - 08.00	Morgonjogg	Receptionen	Christoffer
08.10 - 08.40	Core	Beach	Christoffer
10.00 - 10.45	Funktionell styrka	MOG	
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Katja
11.00 - 11.45	Les Mills Body Balance	Beach	Jessica
11.00 - 11.45	Löpintervaller	Receptionen	Christoffer
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool Ute	Katja
15.00 - 15.45	TRX - <i>Bokas</i>	MOG	Christoffer
15.00 - 15.45	Tabata Cardio	Beach	Katja
16.00 - 17.00	Par Yoga + Nidra	Beach	Jessica
16.00 - 17.00	WOD + stretch	MOG	Christoffer
18.00	Föreläsning	Konferensen	Christoffer
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Samling vid baren	Alla

### Fredag 1 oktober

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Christoffer
08.10 - 08.40	Bootywork	Beach	Katja
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	Pool Spa	Jessica
10.00 - 10.45	Cirkelträning	MOG	Christoffer
10.00 - 10.45	Spinning ( <i>Bokas</i> )	Spinningsalen	Katja
11.00 - 11.45	HIIT	MOG	Christoffer
11.00 - 11.45	Pilates	Beach	Jessica
12.00 - 12.45	Yin Yoga	Beach	Jessica

16.00 - 16.45	Finalpass	MOG	Alla
18.00	Avslutning	Azzurro	
19.00	Middag	Restaurangen	

**Lördag 2 oktober**

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Jessica
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Katja
08.10 - 08.40	Core	Beach	Christoffer
10.00 - 10.45	Tabata	MOG	Christoffer
11.00 - 11.45	Les Mills Body Balance	Beach	Jessica

*Mindre ändringar kan ske.*