

Träningsresa Levante. Rhodos

September 2026

Söndag 13 september

15.00 - 15.45	Zumba	Pink platform	Sabina
16.00 - 16.45	Cirkelträning	WOD Box	Helena
18.00 - 18.30	Välkomstmöte	Meltini	Alla
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Måndag 14 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Helena
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Sabina
10.00 - 11.15	TT Mix	Multicourt	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata *	Main Pool	Sabina
15.00 - 15.45	Aerobic	Pink platform	Helena
16.00 - 16.45	Löpskolning	Receptionen	Helena
16.00 - 16.45	Pilates Flow	Pink Platform	Sabina
18.00 - 18.30	Mingel	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsoverraskning	Pink Platform	

Tisdag 15 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Helena
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sabina
09.15 - 09.45	Core	Pink platform	Helena
10.00 - 10.45	Yoga workshop	Pink Platform	Sabina
10.00 - 10.45	Endurance	Receptionen	Helena
11.00 - 11.45	Freepower	Pink Platform	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua *	Main Pool	Sabina
15.30	Social promenad Kolympia	Receptionen	Alla
18.00	After workout	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Onsdag 16 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Helena
09.15 - 09.45	Bootywork	Pink platform	Sabina
10.00 - 10.45	Zumba	Pink platform	Sabina
10.00 - 10.45	Bootcamp	Receptionen	Helena
11.00 - 11.45	Piloxing	Pink Platform	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua Tabata *	Main Pool	Helena
15.00 - 15.45	HX	WOD Box	Helena
16.00 - 16.45	Mobility	Pink Platform	Helena
16.50 - 17.20	Yoga Nidra	Pink Platform	Sabina
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Torsdag 17 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Helena
08.00 - 12.00	Promenad T. Monastery	Receptionen	Sabina
10.00 - 10.45	HIIT	Pink platform	Helena
11.00 - 11.45	Aerobic	Pink platform	Helena
15.00 - 15.45	Cirkelträning	WOD Box	Helena
15.00 - 15.45	Dance	Pink platform	Sabina
16.00 - 16.45	Freepower	Pink platform	Sabina
16.50 - 17.20	Stretch	Pink platform	Helena
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Fredag 18 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Helena
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Sabina
10.00 - 10.45	Tabata	WOD Box	Helena
11.00 - 11.45	Löpintervaller	Receptionen	Helena
11.00 - 11.45	Piloxing	Pink platform	Sabina
12.00 - 12.30	Aqua *	Main Pool	Sabina
18.00	Mingel	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsoverraskning	Pink Plattform	

Spendera eftermiddagen med en cykeltur, poolhäng eller kanske besök till Rhodos stad.

Vi hoppas på att kunna arrangera en gemensam cykeltur för gruppen denna eftermiddag. Mer information delas med er på plats!

Lördag 19 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Helena
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sabina
09.15 - 09.45	Core	Pink platform	Helena
10.00	Promenad till Seven springs	Receptionen	Sabina
10.00 - 10.45	Aerobic	Pink platform	Helena
11.00 - 11.30	Aqua Tabata *	Main Poolen	Helena
15.00 - 15.45	HX	WOD Box	Helena
15.00 - 15.45	Pilates Flow	Pink platform	Sabina
16.00 - 17.00	Finalpass	Pink platform	Alla
18.00	Avslutning	Meltini	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Söndag 20 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Helena
09.15 - 09.45	Bootywork	Pink platform	Sabina

Mindre ändringar kan ske.

** På denna klass välkomnas alla hotellets träningsgäster.*