

Träningsresa Monte Feliz, Gran Canaria

November 2025

Söndag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Restaurangen	Annelie
09.15 - 09.45	Bootywork	Multicourt	Sabina
10.00 - 10.45	Välkomstmöte	Sportbaren	Alla
11.00 - 12.15	TT Mix	WOD Box	Alla
15.00 - 15.45	Dance	Pink Area	Sabina
16.00 - 16.45	Cirkel	WOD Box	Annelie
18.30 - 19.30	Kvällsöverraskning	Sportbaren	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Måndag:

07.00 - 07.45	Yinyoga	Pink Area	Sabina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Annelie
09.15 - 09.45	Core	Multicourt	Annelie
10.00 - 10.45	Pilates Flow	Pink Area	Sabina
10.00 - 10.45	WOD	WOD Box	Annelie
11.00 - 11.45	Endurance	Receptionen	Annelie
11.15 - 11.45	Aqua Tabata	Poolen	Sabina
14.00 - 18.00	Promenad till San Agustin	Receptionen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Tisdag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Annelie
09.15 - 09.45	Morning Cardio	Multicourt	Sabina
10.00 - 10.45	HIIT	WOD Box	Annelie
10.00 - 10.45	Piloxing	Pink Area	Sabina
11.00 - 11.45	Tabata	Pink Area	Annelie
12.15 - 12.45	Aqua	Poolen	Annelie
15.00 - 15.45	Box	WOD Box	Annelie
16.00 - 16.45	Freepower	Pink Area	Sabina
19.30	Middag	Restaurangen	Alla



Onsdag:

07.00 - 07.45	YinYoga	Pink Area	Sabina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Annelie
09.15– 09.45	Bootywork	Multicourt	Sabina
10.00 - 10.45	Cirkelträning	WOD Box	Annelie
11.00 - 11.45	Zumba	Pink Area	Sabina
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sabina
15.00 – 15.45	Pilates Flow	Pink Area	Sabina
15.00 – 15.45	Challenge	WOD Box	Annelie
16.00 – 16.30	Stretch & Relax	Pink Area	Sabina
16.30 – 17.00	Yoga Nidra	Pink Area	Sabina
19.30	Middag	Restaurangen	

Torsdag:

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

Fredag:

07.00 - 07.45	Yinyoga	Pink Area	Sabina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Annelie
09.15– 09.45	Morning Cardio	Multicourt	Sabina
10.00 – 10.45	WOD	WOD Box	Annelie
11.00 - 11.45	Freepower	Pink Area	Sabina
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Annelie
16.00 – 16.50	Finalpass	WOD Box	Alla
18.30	Avslutning	Sportbaren	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	

Lördag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Sabina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Bella
08.15– 08.45	Bootywork	Pink Area	Sabina
10.00 – 10.45	Cirkelträning	WOD Box	Annelie
11.00 – 11.30	Stretch	Pink Area	Sabina

Mindre ändringar i schemat kan ske



taudientraining



Taudientraining

www.taudientraining.se
#taudientraining