

Timeplan Trening & Yoga med Gabriela og Anette 13.-20. Nov 2026

Ankomstdag fredag

18.00: Velkomstmøte (Plaza Rambla)

19.00: Felles middag

Lørdag

09.00-9.45: Slynge (TRX)

10.00-10.50: Puls + mage/rygg (El Teatro)

16.00-16.45: Spinning

17.00-18.00: Vinyasaflow styrke (Yoga-shala)

17.50-18.30: Yinyoga (Yoga-shala)

(avspenning 17.50-18 etter Vinyasaflow og som start på yinyoga)

Søndag

7.30-08.45: Ashtangayoga (Yoga-shala)

8.00-8.45: Slynge (TRX)

10-10.35: Teknikk utvalgte yogastillinger

10.45-11.45: Soft mindful yoga (Yoga-shala)

16.00-16.45: Tabata (El teatro)

17.00-17.50: Sirkeltrening (Wod)

Mandag

7.30- 8.45: Vinyasaflow hofter (Yoga-shala)

8.00-8.45: Spinning

10.00-10.40: Pilates (El Teatro)

15.00-16.00: Styrke (Wod)

17.00-17.50: Soft vinyasa (Yoga-shala)

Tirsdag

7.30-8.45: Ashtangayoga (Yoga-shala)

9.00-9.50: Puls +mage/rygg (El teatro)

Fri resten av dagen

Onsdag

07.30-07.50: Walking meditasjon

08.00-08.50: Soft vinyasa (Yoga-shala)

10.00-10.55: Sirkeltrening (Wod)

15.00-15.45: Spinning

16.00-16.55: Workshop balanse/paryoga (Yoga-shala)

Torsdag

07.30-08.15: løp/gå (oppmøtebasseng)

07.30-08.45: Ashtangayoga (Yoga-shala)

10-10.50 Pilates (El Tetro)

11-11.55 Soft mindful/Yinyoga (Yoga-shala)

16.45 Gruppebilde

17.00-18.00 Mesternes mester

Felles middag kl 19

Fredag

07.30-08.15: løp/gå (oppmøte basseng)

Hjemreise

Med forbehold om at det kan bli noen endringer