

Trening & Yoga med Gabriela og Anette

Playitas Resort, Fuerteventura

Ankomstdag fredag 14. nov
Velkomstmøte kl 18
Felles middag ca 19

Lørdag 15. nov
07.30-8.50 Ashtangayoga
10.00-10.50 Puls + mage/rygg
11.00-11.50 Slynge
16.00-16.45 Spinning
17.00-17.50 Soft vinyasa

Søndag 16. nov
08.00-8.45. Slynge
10-10.25. Teknikk utvalgte yogastillinger
10.30-11.30 Vinyasaflow styrkeyoga (avspenning 11.20-11.30 etter Vinyasaflow og som start på yin).
11.20-11.55 Yinyoga
1615-16.45 Tabata
17-17.50 Samarbeidsøvelser

Mandag 17. nov
07.3 08.45. Ashtangayogaen
08.00-8.45 Spinning
10.00-10.40 Pilates
10.45-11.50 Styrke
18.00-18.40 Soft mindful yoga

Tirsdag 18. nov
7.30-8.15 løp/gå
7.30-8.50 Vinyasaflow fokus hofter
Fri dag

Onsdag 19. nov
8.00-8.50 Soft vinyasa
10.00-10.30 Puls
10.30-11.30 Sirkeltrening
15.00-15.50 Spinning
16-16.55 Workshop balanse/paryoga

Torsdag 20. nov
7.30-8.15 løp/gå
7.30-8.50 Ashtangayoga
10-10.50 Pilates
11-11.55 Soft mindful/Yinyoga
17-18.20 Mesternes mester

Fredag 21. nov
Løp/gå
Hjemreise.