

Träningsresa Kreta

April 2027

Lördag 24 April

16.00 - 16.45	Pilates	Beach	Sabina
16.00 - 16.45	Cirkelträning	MOG	Jenny
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Sealine	Alla
19.15	Middag	Restaurang	

Söndag 25 April

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

Måndag 26 April

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Sabina
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Maja
08.10 - 08.40	Morning cardio	Beach	Sabina
08.30 - 09.00	Aqua Tabata 140 cm	Pool Spa	Maja
10.00 - 10.45	Piloxing	Beach	Sabina
10.00 - 10.45	Upper Strength	MOG	Jenny
11.00 - 11.45	Yoga workshop	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	WOD	MOG	Jenny
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool Ute	Maja
15.30	Promenad, 10 km	Receptionen	Alla
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag 27 April

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

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

Onsdag 28 April

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Sabina
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Maja
08.10 - 08.40	Core	Beach	Jenny
08.30 - 09.00	Aqua 140 cm	Pool Spa	Sabina
10.00 - 10.45	Lower Strength	MOG	Jenny
10.00 - 10.45	Zumba	Beach	Sabina
11.00 - 11.45	Box	MOG	Sabina
11.00 - 11.45	Spinning (<i>Bokas</i>)	Spinningsalen	Maja
11.50 - 12.15	Stretch	MOG	Sabina
12.30 - 13.00	Aqua 110 cm	Pool Ute	Maja

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

Torsdag 29 April

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

Fredag 30 April

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Sabina
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Maja
08.10 - 08.40	Bootywork	Beach	Jenny
08.30 - 09.00	Aqua 140 cm	Pool Spa	Maja
10.00 - 10.45	Cirkelträning	MOG	Jenny
10.00 - 10.45	Spinning (<i>Bokas</i>)	Spinningsalen	Maja
11.00 - 11.45	HIIT	MOG	Jenny
11.00 - 11.45	Pilates Flow	Beach	Sabina
12.00 - 12.45	Yin Yoga	Beach	Sabina
16.00 - 16.45	Finalpass	MOG	Alla

18.00	Avslutning	Azzurro
19.00	Middag	Restaurangen

Lördag 1 Maj

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Sabina
07.15- 08.00	Powerwalk	Receptionen	Jenny
08.10 - 08.40	Core	Beach	Maja
10.00 - 10.45	Tabata	MOG	Sabina
11.00 - 11.45	Mobility	Beach	Sabina

Mindre ändringar kan ske.