

Träningsresa Monte Feliz, Gran Canaria

Mars 2027

Söndag:

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

Måndag:

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink Area	Matilda
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Bella
09.15- 09.45	Core	Multicourt	Matilda
10.00 - 10.45	Endurance	Receptionen	Bella
11.00 - 11.45	Mobility	Pink Area	Matilda
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Bella
14.00 - 18.00	Promenad till San Agustin	Receptionen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Tisdag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Bella
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Matilda
09.15- 09.45	Morning Cardio	Multicourt	Bella
10.00 - 10.45	Löpintervaller	Reception	Bella
11.00 - 11.45	Tabata	WOD Box	Matilda
12.15 - 12.45	Aqua	Poolen	Bella
15.00 - 15.45	Spinning	Spinn Area	Matilda
15.00 - 16.00	Dance	Pink Area	Bella
16.00- 16.45	Les Mills Pilates	Pink Area	Bella
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

Onsdag:

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink Area	Matilda
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Bella
09.15- 09.45	Bootywork	Multicourt	Bella
10.00 -10.45	Minibandsklass	Receptionen	Bella
11.00 - 11.45	Afro	Pink Area	Matilda
11.00 - 11.45	Funktionell styrka	WOD Box	Matilda
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Bella
15.00 – 15.45	Core Connect	Pink Area	Bella
15.00 – 15.45	Styrkeworkshop	WOD Box	Matilda
16.00 – 16.30	Stretch & Relax	Pink Area	Bella
19.30	Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.00 - 07.45	Yoga	Pink Area	Bella
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Matilda
09.15- 09.45	Core	Multicourt	Matilda
10.00 – 10.45	Tabata	WOD Box	Bella
11.00 - 11.45	Zumba	Pink Area	Matilda
11.00 – 11.45	Löpintervaller	Receptionen	Bella
12.15 – 12.45	Aqua	Poolen	Bella
14.15 – 18.00	Puerto de Mogán	Receptionen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla
21.00	Kvällsaktivitet	Sportbaren	Alla

Fredag:

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink Area	Matilda
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Bella
09.15- 09.45	Morning Cardio	Multicourt	Bella
10.00 – 10.45	Cirkel	WOD Box	Matilda
11.00 - 11.45	Spinning	Spinn Area	Matilda
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Bella
16.00 – 16.50	Finalpass	Pink Platform	Alla
18.30	Avslutning	Sportbaren	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	

Lördag:

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

Mindre ändringar i schemat kan ske