



Yoga & funksjonell trening med Cathrine og Tove

TID:	MANDAG 01.09	TIRSDAG 02.09	ONSDAG 03.09	TORSdag 04.09	FREDAG 05.09	LØRDAG 06.09	SØNDAG 07.09	MANDAG 08.09
07:00			Viryayoga 55 min Small plattform				Bootcamp Pink/WOD	Yoga Teater
07:30		Yoga 30 min Small plattform	Teater	Yoga 30 min Small plattform			Pink / WOD	Teater
08:00		Løpetur i Sivota		StepStyrke Small Plattform	Soma move PINK/WOD	Bakkeintervall	Yogaflow 55 min Pink / WOD	FINALE! Multicort
09:00						Yoga 30 min PINK/WOD		
10:00								
11:00								
12:00								
13:00		KICKSTART! Bootcamp Pink/WOD			Tabata & Core Pink/WOD		Pilates Fusion 55 min PINK/WOD	
12:00								
15:00								
16:00								
17:00		Soft yoga 45 min Small Plattform			Crosstraining/Styrke Pink / WOD	Crosstraining Puls Pink / WOD	Crosstraining/Styrke Pink / WOD	
17:30			Yinyoga 55 min Small Plattform		Pink / WOD	Pink / WOD	Pink / WOD	
18:00		Crosstraining/Styrke Pink / WOD	Small Plattform		Yinyoga 55 min Pink / WOD	Yinyasa & Yoga Nidra 55 min Pink / WOD	Globalyoga Pink / WOD	
19:00	Ankomst		Crosstraining Puls Pink / WOD					

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

På Sivota Retreat-Powered by Playitas med Tove Lier og Cathrine
Back

All trening er inkludert i oppholdet

Vennligst møt opp i god tid før timene med treningstøy, ta gjerne med et håndkle og godt med drikke