

Preliminärt schema Team Good Vibes 13-20 okt

	Söndag 13 okt	Måndag 14 okt	Tisdag 15 okt	Onsdag 16 okt	Torsdag 17 okt	Fredag 18 okt	Lördag 19 okt	Söndag 20 okt
TEMA	Ankomstdag	Back to school	Hiphop	Crossfit & Hyrox för alla	Chill out/ Beachday	Discofredag (80-90 tal)	Bäst i test	Hemresedag
Morgon		08.00-08.45 Rörighet "huvud axlar, knä & tå" Mia, WOD Box	08.00-08.45 Hiphop Yoga Madde, WOD Box	08.00-08.45 Morgonjogg/löpning/ promenad Johan, receptionen	08.00-08.45 Yoga på standen Mia	08.00-08.45 Disco-yoga Mia, WOD Box	08.00-08.45 Morgonjogg/löpning/ promenad Johan, receptionen	
Fm		11.00-12.15 Marklyft workshop + WOD 75 min MMM, WOD Box	11.00-12.00 Old School hiphop - Maria, Pink Platform	11.00-12.15 CrossFit -Skill: handstand + team WOD MMM, WOD Box	10.00-13.00 Beachday! 10.00-11.00 <i>Battle of the beach</i> 11.00-13.00 <i>SUP,Kajak</i>	11.00-12.00 80-tals aerobics Maria, Pink platform	11.00-12.00 Cirkelträning med Johan, WOD Box	
Lunch		från 12.30	från 12.30	från 12.30	från 12.30	från 12.30	från 12.30	
Em		14.30-16.00 Clean & Jerk workshop + WOD MMM, WOD Box	15.00-16.00 X-Fit Mia, WOD Box	14.30-16.00 Hyrox - team-hyrox med gästinstruktör Johan Cajdert, tävlingsatlet i bla Hyrox inkl stretch slut, WOD Box	<i>Eftermiddag - Chill out, egen tid att njuta av Limnos!</i>	15.00-16.00 Fight for it like Rocky - Boxning & Biceps Madde, WOD Box	Bäst i test ca 2 h	
Återhämtning	17.00-17.45 Välkomst-pass MMM, WOD Box	16.00-16.45 Medicinsk yoga Mia, Pink Platform	16.15-17.00 Soft Beat Flow - cool down Maria, Pink Platform			16.15-17.00 The Workout Maria, Pink platform		
	Meet team good vibes 19.00	<i>Extra:</i> Roliga timmen under middagen - preppa!		<i>Extra:</i> <i>Beachbar 17.30-</i>			<i>Avslutning:</i> <i>Bubbel i baren</i>	
Middag	19.30	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00	