

Yoga & funksjonell trening med Cathrine og Tove

TID:	SØNDAG 08.09	MANDAG 09.09	TIRSDAG 10.09	ONSDAG 11.09	TORS DAG 12.09	FREDAG 13.09	LØRDAG 14.09
07:00			Morgenyoga Pink plattform		Løpetur til fyret		Morgenyoga Pink plattform
08:00		Soma Move Multicourt	Løpetur til fyret	Soma Move 30 + Lymfeyoga 30 Multicourt	Morgenyoga WOD	Tabata & Core WOD-box	
09:00		Soma Move Multicourt				Tabata & Core WOD-box	
10:00							
11:00							
12:00		Virjayoga Pink plattform		HøyPuls Party Pink Plattform			Crosstraining/Styrke WOD-box
15:00	KICKSTART! Bootcamp Wod box						
16:00	SoftYoga 30: Pink plattform						
17:00		Crosstraining/Styrke WOD-box	Yoga Flow/ global Yoga - WOD-box	Crosstraining/Styrke WOD-box			Bootcamp team Multicourt
18:00		Yin yoga PINK	Yoga Flow/ global Yoga -WOD-box	Yin yoga Pink		Lymfeyoga PINK plattform	Soft Yoga & Yoga Nidra 45 min Pink

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

På Porto Myrina-Powered by Playitas med Tove Lier og Catrine
[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