

Träningsresa Levante. Rhodos

September 2027

Söndag 12 september

15.00 - 15.45	Zumba	Pink platform	Matilda
16.00 - 16.45	Cirkelträning	WOD Box	Sandra
18.00 - 18.30	Välkomstmöte	Meltini	Alla
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Måndag 13 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sandra
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Pernilla
07.15 - 07.45	Morgonjogg	Receptionen	Matilda
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Pernilla
10.00 - 11.15	TT Mix	Multicourt	Alla
12.00 - 12.30	Aqua Tabata *	Main Pool	Sandra
15.00 - 15.45	Freepower	Pink platform	Sandra
15.00 - 15.45	Styrkeworkshop	WOD Box	Matilda
16.00 - 16.45	Löpskolning	Receptionen	Sandra
16.00 - 16.45	Les Mills Shapes	Pink Platform	Pernilla
18.00 - 18.30	Mingel	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	
20.00	Kvällsöverraskning	Meltini	

Tisdag 14 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Matilda
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
09.15 - 09.45	Core	Pink platform	Pernilla
10.00 - 10.45	Functional fitness	WOD Box	Matilda
10.00 - 10.45	Spinning	Spinning area	Pernilla
11.00 - 11.45	Afro	Pink Platform	Matilda
12.00 - 12.30	Aqua *	Main Pool	Sandra
15.00	Social promenad Kolympia	Receptionen	Alla
18.00	After workout	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Onsdag 15 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sandra
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Pernilla
09.15 - 09.45	Bootywork	Pink platform	Matilda
10.00 - 10.45	Pilates Flow	Pink platform	Matilda
10.00 - 10.45	Box	WOD box	Pernilla
11.00 - 11.45	Funktionell styrka	WOD Box	Matilda
12.00 - 12.30	Aqua Tabata*	Main Pool	Sandra
15.00 - 15.45	Aerobic	Pink platform	Pernilla
16.00 - 16.45	Mobility	Pink Platform	Matilda
17.45	Föreläsning	Meltini	Matilda
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Torsdag 16 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Matilda
09.00 - (13.00)	Promenad T. Monastery	Receptionen	Alla
15.00 - 15.45	Cirkelträning	WOD Box	Matilda
15.00 - 15.45	Partygympa	Pink platform	Sandra
16.00 - 16.45	Freepower	Pink platform	Sandra
16.00 - 16.30	Les Mills sprint	Spinning area	Pernilla
16.50 - 17.20	Stretch	Pink platform	Sandra
18.00	Mingel	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Fredag 17 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sandra
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Pernilla
07.15 - 07.45	Morgonjogg	Receptionen	Matilda
09.15 - 09.45	Morning cardio	Pink platform	Sandra
10.00 - 10.45	Tabata	WOD Box	Matilda
10.00 - 10.45	Step	Pink platform	Pernilla
11.00 - 11.45	Löpintervaller	Receptionen	Sandra
11.00 - 11.45	Gymnastic	WOD Box	Matilda
12.00 - 12.30	Aqua *	Main Pool	Sandra
18.00	Mingel	Lobbybaren	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Spendera eftermiddagen med en cykeltur, poolhäng eller kanske besök till Rhodos stad.

Lördag 18 september

07.00 - 07.45	Yin Yoga	Pink platform	Matilda
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Sandra
09.00	Promenad till Seven springs	Receptionen	Sandra & Pernilla
09.15 - 09.45	Core	Pink platform	Matilda
10.00 - 10.45	Spinning	Spinning area	Matilda
11.00 - 11.30	Aqua Tabata *	Main Pool	Matilda
15.00 - 15.45	Endurance	Receptionen	Sandra
15.00 - 15.45	Pilates Flow	Pink platform	Matilda
16.00 - 17.00	Finalpass	Pink platform	Alla
18.00	Avslutning	Meltini	
18.30 - 19.45	Middag	Restaurangen	

Söndag 19 september

07.00 - 07.45	Yoga	Pink platform	Sandra
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Matilda
09.15 - 09.45	Bootywork	Pink platform	Matilda

Mindre ändringar kan ske.

** På denna klass välkomnas alla hotellets träningsgäster.*