

ToppTräningsresor, Vidamar Resort

Date:	Sunday 4/2	Monday 5/2	Tuesday 6/2	Wednesday 7/2	Thursday 8/2	Friday 9/2	Saturday 10/2	Sunday 11/2	Monday 12/2	
	<i>Ankomst Stockholm 08.30-13.00</i>	<i>Ankomst Köpenhamn 08.00-11.40</i>						<i>Hemresa Stockholm 14.00-20.30</i>	<i>Hemresa Köpenhamn 13.00-18.45</i>	
07.00-10.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	
07.30-08.30			Heldagsvandring Queimadas/Santana ca 13 km <i>The pickup from the hotel is at 09h00 and the return is around 17h00</i>	Stretch 30 min Freddie	Heldagsvandring Rabacal, ca 11 km <i>The pickup from the hotel is at 09h00 and the return is around 17h00</i>	Yoga Annika	Yoga Annika	Yoga Annika	Yoga Annika	
09.00-10.00		Powerwalk Pamela & Freddie								
10.00-10.50		Balance Freddie		Stadsvandring Pamela & Freddie 10.00-12.00			Stadsvandring Pamela, Freddie & Annika 10.00-13.00	Vandring längs havet 10.00-12.00	Dans Freddie	
11.00-11.50									Core 30 min Annika	
12.30-14.30	Lunch	Lunch		Lunch		Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
15.00-15.50		Välkomstmöte Köpenhamn					Core 30 min Annika	Mobility Annika		
16.00-16.50	Välkomstmöte Stockholm	90-tals aerobics Freddie		Body Combat Freddie			Schlagerdans Freddie	Tabata Freddie		
17.00-17.50	Dans Freddie	Stretch 30 min Freddie		Yin Yoga Freddie			Yoga Annika	Yoga Annika	Yoga Annika	
19.00-20.00	Välkomstmingel	Föreläsning Freddie		Föreläsning Pamela			Föreläsning Annika	Avskedskväll!		
20.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag		

Program is subject to changes.

Yoga Terrace next to pool	Restaurang
Sea Platform	Conference room
Reception	Terrace