

Schema Team Good Vibes Levante 19-26 oktober								
	Söndag 19/10	Måndag 20/10	Tisdag 21/10	Onsdag 22/10	Torsdag 23/10	Fredag 24/10	Lördag 25/10	Söndag 26/10
TEMA	Ankomstdag				Utflyktsdag!			Hemresedag
Morgon 08.00-8.45		Morgonpromenad eller morgonpigg vid havet - Johan, Madde; Mommo	07.00-07.45 Yoga Pink platform, Mia	Morgonpromenad eller morgonpigg vid havet - Johan, Madde; Mommo	Soma på standen - Mia	Morgonpromenad eller morgonpigg vid havet Johan, Madde; Mommo	07.00-07.45 Hiphop-Yoga, Pink platform, Madde	Soma på stranden - Mia
Extrakul med Johan! 10.00-11.30			Äventyrslop Johan				Äventyrslop Johan	
Fm 10.00-10.45		"Shake that"- DANCE Pink platform Mommo/Maria	HIT, Pink Platform, Mommo	Pilates/Core	"Boyband-Mania", Dance, pink platform Maria/Mommo	Pilates/Core, Mia	"80's VS 90's", Dance pink platform, Mommo/Maria	
Fm 2 11.00-11.45		Boxning/thai Wod- Box Madde	RUN-BOX, Madde	Hyrox, Johan	RUN-BOX, Wod- Box, Madde & Johan	Hyrox, Johan	Boxning/thai, Wod- box Madde	
Fm 12.00-13.00		Team Good Vibes Daily Explosion	Team Good Vibes Daily explosion	Team Good Vibes Daily Explosion	Team Good Vibes Daily Explosion	Team Good Vibes Daily Explosion		
Lunch 13.00								
Em 14.45-16.00		Workshop KETTLEBELLS SKILLS + Mia bossar. WOD Box 75 min	14.45-16.00 Workshop HYROX- Skills & löpskolning Maria & Johan bossar. WOD-Box 75 min	Workshop HANDSTAND & PULLUPS, Madde bossar. WOD-Box 75 min	Eftermiddag/kväll: utflykt till Rhodos för alla som vill!	14.45-16.00 Workshop Marklyft & FRIVÄNDNING MMM WOD-Box 75 min	Team Good Vibes Daily Explosion	
Återhämtning 16.15-17.00	Intro promenad, visning runt resorten 16.00- 16.30	Freepower, Pink platform - Mia & Maria	Hiphop-Yoga, Pink platform Madde	Freepower, PinkPlatform Maria & Mia		Yoga, Pink Platform Mia		
17.00-18.00	Välkomst-pass: "Let the good vibes begin" MMM & co WOD-Box							
Middag 19.30	Meet team good vibes 19.00		Extra: Mia Föreläsning	Extra: Beachbar Qiz, lek? 18.00-			Avslutning: Bubbel i baren 18.30	

WOD-Box
Pink Platform
Meltini Bar/Konferen Mythos