

Träningsresa Kombo Beach Resort, Gambia

Januari 2027

Söndag 24/1:

10.15 – 10.45	Välkomstmöte	Poolbar	Jessica och Sandra
11.00 – 12.15	TT Mix	Boxen	Jessica och Sandra
12.30 - 13.00	Aqua	Poolen	Sandra
15.30 – 16.15	Styrkeworkshop	Boxen	Jessica
16.20 – 17.00	Freepower	Boxen	Jessica
17.00 – 17.30	Stretch	Boxen	Jessica
18.30	Mingel i baren	Poolbaren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsoverraskning	Poolbaren	

Måndag 25/1:

08.00 - 09.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
08.15 – 09.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
10.15	Promenad Bijilo Nationalpark	Samling i Receptionen	Jessica och Sandra
16.30 – 17.30	Les Mills Body Balance	Yogadeck	Jessica
16.30 – 17.30	Tabata och stretch	Boxen	Sandra
18.30	Mingel i baren	Poolbaren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Tisdag 26/1:

08.00– 09.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
08.15 – 09.00	Morningcardio	Boxen	Sandra
10.15 – 11.00	Minidbands workshop	Boxen	Sandra
10.15 – 11.00	Zumba	Yogadeck	Jessica
11.30 – 12.00	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.30 – 16.15	Funktionell cirkel	Boxen	Sandra
16.30 – 17.15	Par Yoga	Yogadeck	Jessica
17.15 – 17.45	Yoga Nidra	Yogadeck	Jessica
18.30	Mingel i baren	Poolbaren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag 27/1:

08.00 – 09.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
08.15 – 08.45	Core	Boxen	Sandra
10.15	Promenad mot Bakau (Marknad, krokodiler och cape point)		
17.45	Mingel i baren	Poolbaren	
18.15	Föreläsning	Poolbaren	Sandra
19.00	Middag	Restaurangen	



Torsdag 28/1:

08.00 – 09.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
08.15 – 09.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
10.15 – 10.45	Bootywork	Boxen	Sandra
11.00 – 11.45	Endurance	Receptionen	Sandra
11.00 – 11.45	Les Mills Dance	Yogadeck	Jessica
12.00 – 12.30	Aqua Fys	Poolen	Sandra
15.30 – 16.15	Funktionell styrka	WOD box	Sandra
16.30 – 17.30	Yin Yoga	Yogadeck	Jessica
18.30	Mingel i baren	Poolbaren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsovrraskning	Restaurangen	

Fredag 29/1:

08.00 – 09.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
08.15 – 09.00	PowerWalk	Receptionen	Sandra
10.15 – 10.45	Morning cardio	Yogadeck	Jessica
11.00 – 11.45	Les Mills Pilates	Yogadeck	Sandra
11.00 – 11.45	Les Mills Body step	Boxen	Jessica
12.00 – 12.30	Aqua	Poolen	Jessica
15.30 -16.00	HIIT	Boxen	Sandra
16.15 – 17.00	Afro	Yogadeck	Jessica och Sandra
17.00-17.30	Stretch	Yogadeck	Jessica
18.30	Avslutning	Poolbaren	Jessica och Sandra
19.00	Middag	Restaurangen	

Lördag 30/1

08.00 – 09.00	Yoga	Yogadeck	Jessica
08.15 – 09.00	PowerTraining	Receptionen	Sandra
10.15 – 10.45	Core	Yogadeck	Jessica
11.00 – 11.45	Les Mills Body Balance	Yogadeck	Jessica
11.00 – 11.45	Bootcamp	Boxen	Sandra
12.00 – 12.45	Finalpass	Boxen	Jessica och Sandra