TOPPHÄLSA TRÄNINGSPROGRAM
GRAN CANARIA 15-22 APRIL 2017

Lördag 15 april (Ankomstdag)
Välkomstmöte

Söndag 16 april
07.00-07.30 Powerwalk i soluppgången
07.30-08.00 Wake up-yoga
09.00-12.00 Vandring
10.00-11.00 Moveoo Core
11.00-12.00 Dans
15.00-16.00 Bollywood dance
16.00-17.00 Moveoo Strenght
17.00-18.00 Löpning - löpteknik
19.00 Gemensam middag & välkomstmöte

Måndag 17 april
07.00-07.30 Powerwalk i soluppgången
07.30-08.00 Wake up-yoga
09.00-12.00 Vandring
10.00-11.00 Dance funk (Rihanna & Beyonce-inspirerat)
11.00-12.00 Moveoo Strenght
Lunch
15.00-16.00 Core
16.00-17.00 Workshop: Löpteknik
17.00-18.00 Yin-yoga
19.00 Gemensam middag

Tisdag 18 april
07.00-07.30 Powerwalk i soluppgången
07.30-08.00 Wake up-yoga
09.00-12.00 Vandring
10.00-11.00 Pilates
11.00-12.00 Dans: Dancehall
Lunch
15.00-16.00 Moveoo Bootcamp
16.00-17.00 Löpning – intervaller/Powerwalk
17.00-18.00 Stretch-yoga
19.00 Gemensam middag

Onsdag 19 april
07.00-07.30 Powerwalk i soluppgången
07.30-08.00 Wake up-yoga
09.00-12.00 Vandring
10.00-11.00 Dans: Best of 80's
11.00-12.00 Moveoo H.I.I.T
Lunch
15.00-16.00 Yoga-stretch
16.00-17.00 Moveoo Core
17.00-18.00 Löpning - intervaller
19.00 Gemensam middag

Torsdag 20 april
07.00-07.30 Powerwalk i soluppgången
07.30-08.00 Wake up-yoga
09.00-12.00 Vandring
10.00-11.00 Dans: Latino Edition
11.00-12.00 Moveoo Functional Strenght
Lunch
15.00-16.00 Bollywood
16.00-17.00 Löpning – löpteknik
17.00-18.00 Yin-yoga
19.00 Gemensam middag

Fredag 21 april
07.00-07.30 Powerwalk i soluppgången
07.30-08.00 Wake up-yoga
09.00-12.00 Vandring
10.00-11.00 Core
11.00-12.00 Moveoo H.I.I.T
Lunch
15.00-16.00 Moveoo – Booty & legs
16.00-17.00 Löpning intervaller
17.00-18.00 Stretch-yoga
19.00 Gemensam middag

Lördag 22 april
07.00-07.30 Powerwalk i soluppgången
07.30-08.00 Wake up-yoga
09.00-12.00 Moveoo Bootcamp
10.00-11.00 Dance: Latino edition
11.00-12.00 Back to Sweden-yoga
Hemresa

Vi reserverar oss för ändringar och justeringar i programmet vad gäller tider, träningspass etc. Fullständigt program erhålls 2 veckor innan avresa.