

TRÄNINGSPRESA MED KRISTIN & MIA

KRETA • 5 OKT – 12 OKT

LÖRDAG 5 OKTOBER

ANKOMST KRETA ♥
TRANSFER OCH INCHECKNING PÅ CAVO SPADA

18:00 VÄLKOMSTMÖTE MED KRISTIN, MIA &
TEAM RETREAFY

ONSDAG 9 OKTOBER

07:30 MORGONYOGA MED KRISTIN 60MIN
07:30-10:30 FRUKOST
10:30 SOMA MOVE MED KRISTIN 60MIN
12:00 VATTENTRÄNING MED RETREAFY
13.00-15:00 LUNCH
16:00 CORE MED MIA 60MIN
18:30 Q&A MED KRISTIN & MIA
19:30 GEMENSAM MIDDAG

SÖNDAG 6 OKTOBER

07:30 MORGONYOGA MED KRISTIN 60MIN
09:50 VÄLKOMSTMÖTE MED GÖTEBORG
MÖTS I RECEPTIONEN
07:30-10:30 FRUKOST
10:30 CIRKELTRÄNING MED MIA 60MIN
12:00 VATTENTRÄNING MED RETREAFY
13:00-15:00 LUNCH
15:15-15:45 CORE MED MIA 30MIN
16:00 SOMA MOVE MED KRISTIN 60MIN
19:30 GEMENSAM MIDDAG

TORSDAG 10 OKTOBER

07:30 MORGONYOGA MED KRISTIN 60MIN
07:30-10:30 FRUKOST
10:15-11:30 WORKSHOP I MARKLYFT & EN KORTARE
WOD "WORKOUT OF THE DAY" MED MIA
12:00 VATTENTRÄNING MED RETREAFY
13.00-15:00 LUNCH
16:00 SOMA MOVE MED KRISTIN 60MIN
19:30 GEMENSAM MIDDAG

MÅNDAG 7 OKTOBER

07:30 MORGONRÖRLIGHET MED MIA 60MIN
07:30-10:30 FRUKOST
10:30 SOMA MOVE MED KRISTIN 60MIN
12:00 VATTENTRÄNING MED RETREAFY
13.00-15:00 LUNCH
16:00 BOXNING MED MIA 60MIN
18:30 FÖRELÄSNING MED KRISTIN
19:30 GEMENSAM MIDDAG

FREDAG 11 OKTOBER

07:30 MORGONYOGA MED KRISTIN 60MIN
07:30-10:30 FRUKOST
10:00 BOXNING MED MIA 45 MIN
11:00 SOMA MOVE MED KRISTIN 60MIN
12:00 VATTENTRÄNING MED RETREAFY
13.00-15:00 LUNCH
16:00 CIRKELTRÄNING MED MIA 60MIN
18:30 AVSLUTNINGSDRINK
19:30 GEMENSAM MIDDAG
21:00 POOLPARTY

TISDAG 8 OKTOBER

07:30 MORGONRÖRLIGHET MED MIA 60MIN
07:30-10:30 FRUKOST
10:30 CROSSFIT INSPIRERAT PASS MED MIA 60MIN
12:00 VATTENTRÄNING MED RETREAFY
13.00-15:00 LUNCH
16:00 SOMA MOVE MED KRISTIN 60MIN
18:00 MEDICINSK YOGA MED MIA 60MIN
19:30 GEMENSAM MIDDAG

LÖRDAG 12 OKTOBER

HEMFÄRD ♥

UPPHÄMTNINGSTIDER FÖR TRANSFERBUSSEN
SKICKAS UT VIA SMS TILL DIG SOM STÅR SOM
HUVUDBOKARE CIRKA 2-3 DAGAR FÖRE HEMRESA