

## Swedish Training Camp Schema 26 maj -2 juni 2024 | Porto Myrina

### Söndag 26 maj 2024

Avresa enligt bokningsbekräftelsen.

20.00 Gemensam middag

### Måndag 27 maj 2024

09.00-09.50	Styrkepass	WOD Boxen
10.00- 10.45	Boot Camp	Multicourt
11.00-11.30	Aqua Fitness	Poolen
16.00-16.45	HIT	Multicourt
17.00-17.30	Stretch & Relax	Pink platform
18.00-19.00	Presentation & pepp inför veckan	
20.00	Gemensam middag	Restaurangen

### Tisdag 28 maj 2024

07.00-07.45 God morning Stretch Pink Plattform

10.00- Samling utanför receptionen vid hotellet för vandring/utflykt.

Vi promenerar ner till byn och borgen. Vi stoppar därefter vid en mysig strand för bad & dricka vid strandbaren. Vi vandrar vidare till andra sidan Ön. När vi kommit fram slår vi oss ner för en typisk grekisk lunch med många olika rätter. Restaurangen ägs av Maria som har blivit en vän till oss på ön (*dricka på stranden & lunch hos maria betalas av var och en*)

Väldigt prisvärt & detta informerar vi om mer innan avresan. Vi går tillbaka och ett bad eller två hinner vi med på hemvägen.

20.00 Gemensam middag. Restaurangen

### Onsdag 29 maj 2024

07.00-07.35	Spinning	Spinning room
09.00-09.50	TABATAPuls & Styrka	Pink Plattform
10.00-10.45	Gummiband & Boxercise	Multicourt
11.00-11.30	Aqua Fitness	Poolen
17.00-17.50	Stretch & Relax	Pink Plattform
20.00	Gemensam middag	Restaurangen
21.00	Music Quiz	Pool baren

### Torsdag 30 maj 2024

07.00-07.35	Spinning	Spinning Room
09.00-09.50	Styrkepass	WOD boxen
10.00-10.50	Dance Fitness	Multicourt
16.00-18.00	Pickle Ball	Pickle ball banorna
18.00-19.15	Aftertraining med bubbel & babbel	Vid bryggan
20.00	Gemensam middag	Restaurangen

### Fredag 31 maj 2024

09.00-12.00	Powewalking till "Masten"	Samling utanför receptionen
15.00-15.50	Styrkepass	WOD boxen
16.00-16.45	Stretch & Relax	Multicourt
20.00	Gemensam middag	Restaurangen

**Lördag 1 juni 2024**

07.00-07.50 Styrkepass

09.00-09.30 TABATA

10.00-10.30 Aqua Fitness

11.00-13.00 Golden Day Camp

18.00-19.00 Gemensam avslutning

20.00 Gemensam Middag

WOD boxen

Pink Platform

Poolen

Samling Multicourt

Vid bryggan

Restaurangen

**Söndag 2 juni 2024**

Hemresa enligt bokning bekräftelsen