

Träningsresa Monte Feliz, Gran Canaria

November 2024

Söndag:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Yoga platform	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Restaurangen	Sandra
08.15 - 08.45	Bootywork	WOD Box	Sandra
10.00 - 10.45	Välkomstmöte	Terassen	Alla
11.00 - 12.15	TT Mix	WOD Box	Alla
15.30 - 16.15	Dance	WOD Box	Sabina
16.30- 17.15	Bootcamp	WOD Box	Sandra
17.15 - 17.45	Stretch	WOD Box	Sabina
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.30	Kvällsoverraskning	Föreläsningssalen	Alla

Måndag:

07.15- 08.05	Yoga	Yoga platform	Sabina
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 - 08.45	Morning Cardio	WOD Box	Sabina
10.00 - 10.45	Freepower	WOD Box	Sabina
11.00 - 11.45	Endurance	Receptionen	Sandra
11.15 - 11.45	Aqua Tabata	Poolen	Sabina
14.00 - 18.00	Promenad till San Agustin	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

Tisdag:

07.15- 08.05	Yin Yoga	Yoga platform	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 - 08.45	Core	WOD Box	Sandra
10.00 - 10.45	Funktionell styrka	WOD Box	Sandra
10.00 - 10.45	Zumba	Multicourt	Sabina
11.00 - 11.45	Cirkelträning	WOD Box	Sandra
12.15 - 12.45	Aqua	Poolen	Sabina
15.00	Cykeltur (<i>Bokas</i>)	Receptionen	Apollo sports
19.00	Middag	Restaurangen	Alla

Onsdag:

07.00 - 08.00	Yoga	Plattformen vid havet	Sabina
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 - 08.45	Bootywork	WOD Box	Sandra
10.00- 10.45	Box	WOD Box	Sandra
10.00 - 10.45	Zumba	Multicourt	Sabina
11.00 - 11.45	Minibandsworkshop	WOD Box	Sabina
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.00 - 15.45	Spinning	Spinningsalen	Sandra
16.00 - 16.30	Paryoga	Yoga platform	Sabina
16.30 - 17.00	Yoga Nidra	Yoga platform	Sabina

18.00 – 19.00	Föreläsning	Föreläsningssalen	Sandra
19.00	Middag	Restaurangen	

Torsdag:

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Yoga platform	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Morning Cardio	WOD Box	Sabina
10.00 - 10.45	Piloxing	WOD Box	Sabina
10.00 – 10.45	Löpintervaller	Receptionen	Sandra
11.00 – 11.45	Pilates	Yoga platform	Sandra
12.15 – 12.45	Aqua	Poolen	Sabina
14.15 – 18.00	Puerto de Mogán	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Överraskning	Restaurangen	Alla

Fredag:

07.15 – 08.05	Yoga	Yoga platform	Sabina
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Core	WOD Box	Sandra
10.00 – 10.45	Cirkelträning	WOD Box	Sandra
11.00 - 11.45	Step & Styrka	WOD Box	Sandra
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
16.00 – 17.00	Finalpass	WOD Box	Alla
18.30	Avslutning	Poolbaren	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	

Lördag:

07.15 – 08.05	Yin Yoga	Yoga platform	Sabina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 - 08.45	Bootywork	WOD Box	Sandra
10.00 – 10.45	Tabata	WOD Box	Sabina
11.00 – 11.30	Stretch	WOD Box	Sabina

Mindre ändringar i schemat kan ske