

## Träningsresa Porto Myrina

September 2024

### Söndag:

16.00 - 16.45	Cirkelträning	Box	Annelie
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar	Alla
19.15	Middag	Restaurang	Alla

### Måndag:

07.15- 08.00	Yoga	Beach	Evelina
07.00 - 07.45	PowerWalk	Box	Annelie
08.15 - 08.45	Workout	Beach	Evelina
10.00 - 11.15	TT Mix	Beach	Alla
11.30 - 12.00	Aqua Tabata	Pool	Annelie
15.00 - 15.45	90-tals Aerobic	Beach	Evelina
15.00 - 15.45	Styrkeworkshop <i>Bokas</i>	Box	Annelie
16.00 - 16.45	Mobility	Beach	Evelina
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Evelina
18.30 - 19.00	Mingel	Baren	Alla
18.30	Kvällsovrraskning	Konferensen	Alla
19.15	Middag	Restaurangen	

### Tisdag:

07.15- 08.00	Les Mills Body Balance	Beach	Evelina
07.00 - 07.45	Powertraining	Receptionen	Annelie
08.15 - 08.45	Core	Beach	Annelie
10.00 - 10.45	Box	Beach	Annelie
11.00 - 11.45	Step	Box	Evelina
11.00 - 11.30	HIIT	Beach	Annelie
11.30 - 11.45	Stretch	Beach	Annelie
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Evelina
15.30 (Ca 2 h)	Promenad till slottet och byn	Receptionen	Alla
18.30	After workout	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

### Onsdag:

07.15- 08.00	Yoga	Beach	Evelina
07.00 - 07.45	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15 - 08.45	Bootymove	Beach	Evelina
10.00 - 11.00	Les Mills SHAPES	Box	Evelina
11.00 - 11.45	Challenge	Box	Annelie
11.00 - 11.45	Afro	Beach	Evelina
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Annelie
15.00	Cykeltur <i>Bokas</i>	Receptionen	
15.00 - 15.45	WOD	Box	Annelie
15.45 - 16.15	Stretch	Box	Evelina
18.30	Middag	Restaurangen	
20.00	Sunset Yoga	Beach	Evelina

### Torsdag:

07.15- 08.00	Les Mills BodyBalance	Beach	Evelina
07.00 - 07.45	PowerTraining	Box	Annelie
08.15 - 08.45	Workout	Beach	Evelina
10.00 - 10.45	Les Mills BodyCombat	Beach	Evelina
11.00 - 11.45	Cirkelträning	Box	Annelie
11.00 - 11.45	Mobility	Beach	Evelina
11.45 - 12.15	Stretch	Beach	Evelina
12.00 - 12.30	Aqua	Pool	Annelie
14.00 (Ca3 h)	Bergspromenad "Masten"	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	

### Fredag:

07.15 - 08.00	Yoga	Beach	Evelina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15 - 08.45	Core	Beach	Annelie
10.00 - 10.45	Löpskolning	Receptionen	Annelie
10.00 - 10.45	90-tals aerobic	Beach	Evelina
11.00 - 11.45	Les Mills SHAPES	Box	Evelina
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Annelie
15.00 - 15.45	Tabata	Box	Annelie
16.00 - 16.45	Afro	Beach	Evelina
16.45 - 17.15	Stretch	Beach	Evelina
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

### Lördag:

07.15 - 08.00	Les Mills BodyBalance	Beach	Evelina
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Annelie
08.15 - 08.45	Bootymove	Beach	Evelina
10.00 - 10.45	Endurance	Receptionen	Annelie
10.00 - 10.45	Core Workshop	Beach	Evelina
11.00 - 11.45	Core Klass	Beach	Evelina
12.00- 13.00	Finalpass	Box	Alla
16.30	Vinprovning - tillval (Bokas)	Receptionen	
19.00	Avslutning	Konferensen	Alla
19.30	Middag	Restaurangen	Alla

### Söndag:

Dags för hemfärd!

*Mindre ändringar kan ske.*