

Taudien Cavo Spada sep & okt 2019

TIME:	Lördag	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
06.40-07.10						Tanitavägning- Anmalan		
07.00-07.30								Morningcardio
07.00-07.45								Yoga
07.15-08.00		Powerwalk	Powerwalk	Powerwalk	Powerwalk	Powerwalk	Powerwalk	
07.15-08.05		Yin Yoga	Yoga	Yin Yoga	Yoga	Yin Yoga	Yin Yoga	
07.30-08.00		Morning cardio		Morning Cardio		Morning Cardio		
08.15-08.45		Core	BMR	MRL	Core	BMR	MRL	
08.30-09.00			Aqua 140 cm		Aqua Tabata 140 cm	Body Pump-Les Mills	Aqua Tabata	
10.00-10.45			Core soft	Fotstyrka	TRX	Genomgång av Tanitavägning	TRX	
10.00-10.45			TRX	Step	Freepower		Dance	
10.00-11.15		TT Mix-mix av						
10.45-11.30						Body Combat-Les Mills		
10.45-11.30						Step		
11.00-11.45			Endurance med hinderbana	Organic Body Work	Lopning-intervaller		Organic Body Work	
11.00-11.45			TRX yoga	Funktionell Cirkel	TRX Yoga		Funktionell cirkel	
11.30-12.00		Aqua tabata 110 cm						
11.30-12.15		Box						
11.45-12.15						Aqua		
11.45-12.15						WOD		
12.00-12.30			Aqua fys 110 cm	Aqua Attack 110 cm	Aqua 110 cm			
12.00-12.45			Funktionell styrka		Box			
12.00-13.00							Finalpass	
12.45-13.15			Stretch		Stretch			
15.00-15.45		Styrke workshop		Body Pump-Les Mills	Cykeltur upp i bergen		Vinprovning-tillval	
15.00-15.45		Body Combat-Les Mills		Dance				
15.30-16.15			Promenad ollivlundarna			Barre Move		
15.30-16.15						Skadeförebyggande träning		
16.00-16.30				CX Works-Les Mills				
16.00-16.30				HIIT				
16.00-16.45		Lopskolning						
16.00-16.45		Barre Move						
16.15-17.00	FreePower							
16.15-17.00	Tabata							
16.30-17.15				Stretch (30 min)		Core soft		
16.30-17.15						Stretch		
17.00-17.30	Stretch	Stretch						
17.00-17.45		Stretch						
17.30			After workout			Mindfulness		
18.30	Välkomstmöte	Mingel		Föreläsning			Avslutning	
19.00	ca 19.15 Middag	Middag	Middag	ca 19.15 Middag		Middag	Middag	
20.30		Överraskning	Moon Salutations			Kvällsoverraskning		

Programmet är prellinärt, ändringar kan förekomma.