

# Program Dreamteam på Kanarieöarna 21-29 okt 2018

## SÖNDAG

ca 12.20 Ankomst Fuerteventura från Köpenhamn  
18.00 Välkomstmöte + träning (kom ombytt) /multicourt  
18.30 Träningsmix-pass /multicourt  
**19.00-20.30 MIDDAG**  
21.30 F&S-kväll /teatern

## MÅNDAG

07.30 Morgonjogg 30 min /stranden  
07.30 Yoga soft 50 min /mc  
08.00 Flex Soft 30 min / tennis  
10.00-11.30 Terräng-träning /rec  
10.00 jympa intensiv/tennis  
10.00 step explode /mc  
10.00 spinning intro? /teatern  
11.00 intervall flex /tennis  
11.00 skivstång /mc  
11.00 spinning /teatern  
12.00 tränings-skola 30 min / rörlighet flex  
-ca 13.25 Ankomst Fuerteventura från Arlanda  
ca 12.50 Ankomst Fuerteventura från Göteborg

## 13.00-14.30 LUNCHPAUS

15.00 vattenträning 30 min /poolen  
15.00 dans fuego/tennis  
15.00 cirkelfys /mc  
16.00 workshop: Par-fys/mc  
16.00 spinning /teatern  
17.00 flex /mc  
-17.00 stjärnan /stranden  
18.00 Välkomstmöte + träning (kom ombytt) /multicourt  
18.30 Träningsmix-pass /multicourt  
**19.00-20.30 MIDDAG**  
21.30 F&S-kväll /teatern

## TISDAG

07.30 Morgonjogg 30 min /stranden  
07.30 Yoga soft 50 min /mc  
08.00 Flex Soft 30 min / tennis  
**07.30-10.00 FRUKOST**  
10.00-11.30 Terräng-träning /rec  
10.00 jympa intensiv/tennis  
10.00 step explode /mc  
10.00 spinning intro? /teatern  
11.00 intervall flex /tennis  
11.00 skivstång /mc  
11.00 spinning /teatern  
12.00 tränings-skola 30 min / rörlighet flex

## 13.00-14.30 LUNCHPAUS

15.00 vattenträning 30 min /poolen  
15.00 dans fuego/tennis  
15.00 cirkelfys /mc  
16.00 workshop: Par-fys/mc  
16.00 spinning /teatern  
17.00 flex /mc  
-17.00 stjärnan /stranden  
18.00-18.45 föreläsning: Träningens magi & möjligheter/teatern  
**19.00-20.30 MIDDAG**

## ONSDAG

07.30 Morgonjogg 30 min /stranden  
07.30 Yoga soft 50 min /mc  
08.00 Flex Soft 30 min / tennis

## 07.30-10.00 FRUKOST

10.00-11.30 Äventyrs-träning/rec  
10.00 jympa /tennis  
10.00 cirkelfys /mc  
10.00 spinning /teatern  
11.00 intervall flex /tennis  
11.00 power hour /mc  
11.00 spinning /teatern  
12.00 tränings-skola 30 min/ rörlighet yoga  
12.00 tränings-skola 30 min/ styrka knäböj  
**13.00-14.30 LUNCHPAUS**  
**14-18 Utflykt till getfarm**  
Buss till gård med getter, getost-tillverkning, ost & vin. Bokas senast tisdag fm. €18  
15.00 vattenträning 30 min /poolen  
15.00 dans fusion/tennis  
15.00 step explode /mc  
16.00 spinning /teatern  
16.00 Workshop: Boll&balans/mc  
17.00 flex /mc  
17.00 löpning + kom i gång/rec  
**19.00-20.30 MIDDAG**  
21.30-22.15 F&S-quiz/poolbaren

## TORSDAG

07.30 Morgonjogg 30 min /stranden  
07.30 Yoga soft 50 min /mc  
08.00 Flex Soft 30 min / tennis  
**07.30-10.00 FRUKOST**  
10.00-11.30 Terräng-träning /off road  
10.00 jympa puls/tennis  
10.00 special: kortspels-träning /mc  
10.00 spinning /teatern  
11.00 dans fuego/tennis  
11.00 flex /mc  
11.00 spinning /teatern  
12.00 tränings-skola 30 min/ kondition  
12.00 tränings-skola 30 min/ funktionell träning ?  
**13.00-14.30 LUNCHPAUS**  
15.00 core /tennis  
15.00 skivstång /mc  
16.00 workshop: Stå på händer & akrobatik /mc  
16.00 spinning /teatern  
17.00 yoga /stranden  
17.00 löpning /rec  
18.00-18.45 föreläsning: FRÅGA FRISKIS om träning  
**19.00-20.30 MIDDAG**

## FREDAG

**10-17 Heldagsutflykt till Costa Calma**  
**07.30-10.00 FRUKOST**  
10.00 löp eller vandring till Costa Calma ca 11 km  
13.00 egen lunch i Costa Calma  
15.00 hemfärd – löp, vandra eller åk minibuss  
17.00 flex soft /tennis  
17.00 yoga soft/multicourt  
17.00 spinning/teatern  
18.00 workshop: parfys /tennis  
18.00 workshop: dans & salsa /mc  
**19.00-20.30 MIDDAG**

## LÖRDAG

07.30 Morgonjogg 30 min /stranden

07.30 Yoga soft 50 min /mc  
08.00 Flex Soft 30 min / tennis  
**07.30-10.00 FRUKOST**  
10.00-11.30 Äventyrs-träning /cross  
10.00 dans flow/tennis  
10.00 cirkelfys /mc  
10.00 spinning /spinningteatern  
11.00 core /tennis  
11.00 skivstång /mc  
11.00 spinning /teatern  
12.00 tränings-skola 30 min/ kondition  
12.00 tränings-skola 30 min/ funktionell träning  
**13.00-14.30 LUNCHPAUS**  
15.00 vattenträning 30 min /poolen  
15.00 jympa bas/tennis  
15.00 power hour /mc  
16.00 workshop: bollbalans /mc  
16.00 spinning /teatern  
17.00 yoga /stranden  
17.00 stjärnan /stranden  
18.00-18.45 föreläsning:  
**20.00-21.30 MIDDAG**

## SÖNDAG

07.30 morgonjogg 30 min /stranden  
07.30 yoga soft 50 min /mc  
08.00 flex soft 30 min / tennis  
**07.30-10.00 FRUKOST**  
10.00-11.30 Äventyrs-träning /rec  
10.00 jympa /tennis  
10.00 cirkelfys /mc  
10.00 spinning /teatern  
11.00 intervall flex /tennis  
11.00 workshop: Stå på händer & akrobatik /mc  
12.00 tränings-skola 30 min/  
12.00 tränings-skola 30 min/  
**13.00-14.30 LUNCHPAUS**  
15.00 vattenträning 30 min /poolen  
15.00 dans soft/mc  
16.00 final-mix-pass /tennis tina  
16.00 spinning /spinningteatern  
17.00 yoga /stranden  
17.00 löpning /rec  
19.00 After workout & bildvisning/ poolbaren  
**20.00-21.30 MIDDAG**  
21.30 Avslutningsfest & disco! /poolbaren

## MÅNDAG

**07.30-10.00 FRUKOST**  
10.00 Jympa /tennis  
10.00 Dans fusion /mc  
10.00 Spinning /teatern  
12.00 Utcheckning & hemresa

*x Med reservation för ändringar.*

*x Passen är ca 45-50 min om inte annat anges.*



# reseklubben