

Taudien Training program – La Pared 4-11 mar 2019

Måndag

16.30 – 17.00 Funktionell styrka
 17.00 – 17.30 Stretch & Relax
 18.30 – 19.15 Välkomstmöte för Köpenhamn
 19.15 Middag

15.30 – 16.15 Zumba
 16.30 – 17.30 Yinyoga
 16.30 – 17.30 Box och stretch
 18.30 – 19.15 Föreläsning - Motivation och stress
 19.15 Middag

Tisdag

07.15 – 08.00 Yoga
 07.30 – 08.00 Morgonjogg
 08.15 – 08.45 MRL
 10.00 – 10.45 Zumba
 11.00 - 11.45 Freepower
 11.00 – 11.45 Funktionell cirkel
 12.00 -12.30 Aqua
 15.30 – 16.15 Les Mills Body Combat
 16.30 – 17.00 Tabata
 17.00 – 17.30 Stretch & Relax
 18.30 – 19.15 Välkomstmöte för Stockholm och Göteborg
 19.15 Middag

Fredag

07.15 – 08.00 Yoga
 07.15 – 08.00 Morgonjogg med morgondopp
 08.15 – 08.45 MRL
 10.00 – 10.45 Spinning
 10.00 – 10.45 Soma move
 11.00 – 11.45 Les Mills Body Combat
 11.00 – 11.45 Yin Yoga
 12.00 – 12.30 Aqua Tabata
 12.00 – 12.30 Stretch & Relax
 15.00 Ökenpromenad 8,8 km (medtag vatten)
 18.00 Mindfulness

Onsdag

07.15 – 08.00 Yoga
 07.15 – 08.00 Morgonjogg med morgondopp
 08.15 – 08.45 Core
 10.00 – 11.15 TT Mix - En mix av veckans pass
 11.30 – 12.15 Styrkeworkshop
 11.30 – 12.00 Aqua Tabata
 15.30 – 16.15 Styrkeworkshop
 15.30 – 16.15 Dance
 16.30 – 17.30 Yoga workshop
 16.30 – 17.30 Endurance & stretch
 18.30 Middag
 20.00 Överraskning

Lördag

07.15 – 08.00 Yoga
 07.30 – 08.00 Morning cardio
 08.15 – 08.45 Core
 10.00 – 10.45 Spinning
 10.00 – 10.45 Dance
 11.00 – 11.45 Freepower
 11.00 – 11.45 Tabata
 12.00 - 12.30 Aqua
 15.30 – 16.15 WOD
 15.30 – 16.15 Pilates
 16.30 – 17.30 Yinyoga
 16.30 – 17.15 Funktionell styrka
 18.30 Middag
 20.00 Kvällsoverraskning

Torsdag

07.15 – 08.00 Yoga
 07.30 – 08.00 Morning cardio
 08.15 – 08.45 BMR
 10.00 – 10.45 Pilates
 10.00 – 10.45 Spinning
 11.00 – 11.45 Organic Body Work
 11.00 - 11.45 Löpskolning
 12.00 – 12.30 Aqua
 15.30 – 16.15 Les Mills Body Pump

Söndag

07.15 – 08.00 Yoga
 07.15 – 08.00 Morgonjogg med morgondopp
 08.15 – 08.45 BMR
 10.00 – 11.45 Spinning
 10.00 – 10.45 Organic Body work
 11.00 – 11.30 Aqua Tabata
 11.00 – 11.45 Box
 15.30 – 16.15 Les Mills Body Pump

Programmet är preliminärt och vi reserverar oss för justeringar i programmet. Justeringar kommuniceras innan avresa.

15.30 - 16.15 Kontorsyoga
16.30 – 17.30 Finalpass
18.30 – 19.00 Överraskning
19.00 Middag

Måndag

07.15 – 08.00 Yoga
07.30 – 08.00 Morning cardio
08.15 – 08.45 MRL
10.00 Dance
11.00 Funktionell Cirkel
15.30 – 16.15 WOD
16.30 – 17.30 Soma Move och avslappning
18.30 Middag

Tisdag

07.15 – 08.00 Yoga
08.15 – 08.45 Core

Programmet är preliminärt och vi reserverar oss för justeringar i programmet. Justeringar kommuniceras innan avresa.