

## Kroatien HT - 19

### Lördag:

15.30 - 16.15 Tabata  
16.30 - 17.15 Organic Body Work  
18.15 - 19.00 Välkomstmöte Kph  
19.00 Middag  
20.15 - 21.00 Kvällspromenad

### Söndag:

07.30 - 08.15 Yin Yoga  
07.30 - 08.15 Powerwalk  
07.30 - 08.00 Morning cardio  
08.30 - 09.00 Core  
10.30 - 11.45 TT Mix  
12.00 - 12.30 Aqua Tabata  
12.00 - 12.45 Box  
13.00 - 13.30 Välkomstmöte Sthlm och Gbg  
15.00 - 15.45 Löpskolning  
15.00 - 15.45 Body Combat - Les Mills  
16.00 - 16.45 Styrkeworkshop  
16.00 - 16.45 Zumba  
17.00 - 17.30 Stretch  
19.00 Middag  
20.30 Kvällsövertäckning

### Måndag:

07.30 - 08.15 Yoga  
07.30 - 08.00 Morgonjogg  
07.30 - 08.00 Morning cardio  
08.30 - 09.00 BMR  
10.30 - 11.15 Afro  
10.30 - 11.15 TRX  
11.30 - 12.30 Endurance  
11.30 - 12.15 TRX Yoga  
12.30 - 13.00 Aqua Fys  
15.30 - 17.00 Bergspasset  
17.30 After workout  
19.00 Middag  
20.30 - 21.00 Moon salutations

### Tisdag:

07.30 - 08.15 Yin Yoga  
07.30 - 08.00 Morning cardio  
07.30 - 08.15 Powerwalk  
08.30 - 09.00 MRL

10.30 - 11.15 Fotstyrka  
10.30 - 11.15 Step  
11.30 - 12.15 Organic Body work  
11.30 - 12.15 Funktionell Cirkel  
12.30 - 13.00 Aqua Attack  
15.00 - 15.45 Funktionell styrka  
15.00 - 15.45 Sh'bam - Les Mills  
16.00 - 16.30 CX Works - Les Mills  
16.00 - 16.30 HIIT  
16.40 - 17.00 Stretch  
18.00 Föreläsning  
19.00 Middag

### Onsdag:

07.30 - 08.15 Yoga  
07.30 - 08.00 Morgonjogg  
07.30 - 08.00 Morning cardio  
08.30 - 09.00 Core  
10.30 - 11.15 TRX  
10.30 - 11.15 Freepower  
11.30 - 12.15 Löpning - intervaller  
11.30 - 12.15 TRX Yoga  
12.30 - 13.00 Aqua  
12.30 - 13.00 Box  
15.30 - 18.00 Promenad till nationalparken och gamla stan, ca 10 km  
19.00 Middag

### Torsdag:

06.45 - 07.30 Tanitavägning  
07.30 - 08.15 Yin Yoga  
07.30 - 08.15 Powerwalk  
07.30 - 08.00 Morning cardio  
08.30 - 09.00 BMR  
10.30 - 11.15 Genomgång Tanitavägning  
11.30 - 12.15 Body Combat - Les Mills  
11.30 - 12.15 Step  
12.30 - 13.00 Aqua Tabata  
12.30 - 13.15 WOD  
15.30 - 16.15 Zumba  
15.30 - 16.15 Skadeförebyggande träning  
16.30 - 17.15 Freepower  
16.30 - 17.15 Tabata  
17.30 - 18.00 Mindfulness

19.00 Middag

20.30 Kvällsöverraskning

**Fredag:**

07.30 – 08.15 Yoga

07.30– 08. Powerwalk

07.30 – 08.00 Morgonjogg

08.30 – 09.00 MRL

10.30 – 11.15 TRX

10.30 – 11.15 Afro

11.30 – 12.15 Organic Body Work

11.30 – 12.15 Funktionell cirkel

15.00 – 16.00 Finalpass

17.30 Avslutning

18.30 Middag Panorama

Restaurant – Tillval

**Lördag:**

07.30 – 08.15 Yoga

07.30 – 08.15 Powerwalk

09.00 – 09.30 Core

10.30 – 11.15 Tabata

11.30 – 12.00 Aqua Attack