

## Kreta April 2020

### Lördag:

16.15 - 17.00	Zumba	Beach
16.15 - 17.00	Tabata	MOG
17.05 - 17.35	Stretch	Beach
18.30 - 19.15	Välkomstmöte	Bar
19.15	Middag	Restaurang

### Söndag:

07.15 - 08.05	Yin Yoga	Beach
07.30 - 08.00	Morning cardio	MOG
08.15 - 08.45	Core	Beach
10.00 - 11.15	TT Mix	MOG
11.30 - 12.00	Aqua Attack 110 cm	Pool
11.30 - 12.15	Löpskolning	Receptionen
15.00 - 15.45	Funktionell cirkel	MOG
15.00 - 15.45	Freepower	Beach
16.00 - 16.45	Box	MOG
16.00 - 16.45	BodyBalance - Les Mills	Beach
17.00 - 17.30	Stretch	Beach
18.30 - 19.00	Mingel	Baren
19.00	Middag	Restaurangen
20.15	Kvällsöveraskning	Konferensen

### Måndag:

07.15 - 08.05	Yoga	Beach
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen
08.15 - 08.45	BMR	Beach
08.20 - 08.50	Aqua 140 cm	Spa Pool
10.00 - 10.45	Soma Move	Beach
10.00 - 10.45	Body Pump - Les Mills (Bokas)	MOG
11.00 - 11.45	Löpning - intervaller	Receptionen
11.00 - 11.45	TRX (Bokas)	MOG
12.00 - 12.30	Aqua Tabata 110 cm	Pool
12.00 - 12.45	TRX Yoga (Bokas)	MOG
12.50 - 13.15	Stretch	MOG
15.30	Promenad 10.7 km	Receptionen
17.30	After workout	Baren
19.00	Middag	Restaurangen

### Tisdag:

07.15– 08.05	Yin Yoga	Beach
07.15– 08.00	Powerwalk	Receptionen
08.15 – 08.45	MRL	Beach
10.00 - 10.45	Pilates	Beach
10.00 - 10.45	Funktionell styrka	MOG
11.00 – 11.45	Funktionell cirkel	MOG
11.00 - 11.45	Dance	Beach
12.00 – 12.30	Simning	Pool
15.00- 15.45	Tabata	MOG
15.00 – 15.45	Fotstyrka	Beach
16.00 - 16.45	Styrkeworkshop	MOG
16.00 – 16.45	Body Balance - Les Mills	Beach
17.45 - 18.15	Mingel	Baren
18.15	Föreläsning	Konferensen
19.00	Middag	Restaurangen

### Onsdag:

06.40 – 07.10	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen
07.15 – 08.05	Yoga	Beach
07.30 – 08.00	Morningcardio	MOG
08.15 – 08.45	Core	Beach
08.20 - 08.50	Aqua Attack 140 cm	SPA Pool
10.00 - 10.45	TRX (Bokas)	MOG
10.00 - 10.45	Soma Move	Beach
11.00 - 11.45	Zumba	Beach
11.00 - 11.45	TRX Yoga (Bokas)	MOG
12.00 - 12.30	Aqua 110 cm	Pool
12.00 – 12.45	Box	MOG
12.50 - 13.20	Stretch	MOG
15.00	Cykeltur upp i bergen (Bokas)	Receptionen

### Torsdag:

06.40 - 07.10	Tanitavägning (Bokas)	Receptionen
07.15 – 08.05	Yin Yoga	Beach
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen
08.15 – 08.45	BMR	Beach
10.00 - 10.45	Skadeförebyggande träning	Beach
10.00 - 10.45	Funktionell Cirkel	MOG
11.00 – 11.30	Aqua Fys 110 cm	Pool
11.00 – 11.45	WOD	MOG
12.00 – 12.30	Genomgång Tanita	MOG
15.30 - 16.15	Freepower	Beach
15.30 - 16.15	Body Pump - Les Mills (Bokas)	MOG
16.30 - 17.15	BodyBalance- Les Mills	Beach
16.30 - 17.15	Funktionell styrka	MOG
17.30- 18.00	Muskulär avslappning	Beach

**Fredag:**

07.15 - 08.05	Yoga	Beach
07.15- 08.00	Powerwalk	Receptionen
08.15 - 08.45	MRL	Beach
08.20 - 08.50	Aqua Tabata 140 cm	SPA pool
10.00 - 10.45	Endurance och hinderbana	Receptionen
10.00 - 10.45	Dance	Beach
11.00 - 11.45	Pilates	Beach
11.00 - 11.45	Tabata	MOG
12.00- 13.00	Finalpass	MOG
16.30	Vinprovning - tillval (Bokas)	Receptionen
18.30	Avslutning	Konferensen
19.15	Middag	Restaurangen

**Lördag:**

07.00 - 07.30	Moringcardio	MOG
07.00 - 07.45	Yoga	Beach
08.00 - 08.30	Core	Beach
10.00 - 10.45	Tabata	MOG

*Mindre ändringar kan ske.*