



Tara Rhodos 13-20 okt 2019

Hotel name: Levante Beach Resort

Date:	Sunday 13/10	Monday 14/10	Tuesday 15/10	Wednesday 16/10	Thursday 17/10	Friday 18/10	Saturday 19/10	Sunday 20/10
	ARN 14.00, GOT 12.45, CPH 11.45							ARN 15.00, GOT 13.45, CPH 12.45
07.30-08.00		Powerwalk	Powerwalk	Powerwalk	Powerwalk	Powerwalk	Powerwalk	
08.10-09.00		Morgonyoga - Sara Hoy	Morgonyoga-Sara Eriksson	Morgonyoga - Sara Hoy	Morgonyoga - Sara Hoy	Morgonyoga - Sara Hoy	Morgonyoga - Sara Hoy	Morgonyoga - Sara Hoy
08.00-10.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
10.00-10.50		Birgitta - walk & talk	Birgitta - walk & talk	Birgitta - walk & talk	Birgitta - walk & talk	Birgitta - walk & talk		Core - Denise (30 min)
10.00-10.50		Dans - Calle	Retro - aerobics - Denise	Dans - Calle	Retro - aerobics - Denise	Dans-Sara Eriksson	Retro - aerobics - Denise	Dans - Calle
10.00-10.50					Bootcamp-Sara Eriksson		HIIT-Sara Eriksson	
11.00 - 11.50		Retro - aerobics - Denise	Dans - Calle		Dans - Calle	Retro - aerobics - Denise	Dans - Calle	
11.00 - 11.50		Löpning	Löpning	Löpning		Löpning	Löpning	
12.00-12.30		Aqua-Sara Eriksson		Aqua-Sara Eriksson		Aqua-Sara Eriksson		
12.30-14.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	
15.00-15.50		Birgitta - walk & talk	Birgitta - walk & talk	Birgitta - walk & talk	Birgitta - walk & talk	Birgitta - walk & talk		
15.00-15.50		Dans - Calle	Dans - Calle	Dans - Calle	Dans - Calle		Dans - Calle	
15.00-15.50		Core - Denise (30 min)			HIIT-Sara Eriksson	Core - Denise (30 min)	Funktionell träning-Sara Eriksson	
16.00-16.50		Löpning	Löpning	Löpning		Löpning	Löpning	
16.00-16.50		Cirkelträning-Sara Eriksson	Core - Denise (30 min)	Funktionellträning-Sara Eriksson	Core - Denise (30 min)	Cirkelträning-Sara Eriksson	Core - Denise (30 min)	
17.00-17.50		Yoga - Sara Hoy	Yoga - Sara Eriksson	Yoga - Sara Hoy	Yoga - Sara Hoy	Yoga - Sara Hoy	Yoga - Sara Hoy	
18.45-19.00	Cavamingel	Cavamingel	Cavamingel	Cavamingel	Cavamingel	Cavamingel	Cavamingel	
19.00-19.45	Välkomsträff	Föreläsning-Birgitta	Föreläsning	Föreläsning-Birgitta	Föreläsning-Sara	Föreläsning-Denise	Avtackning	
19.45	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
20.00								

Program is subject to changes.

Beach area/platform	Tenniscourt
Lawn beach front	Bike centre
Levante Football court	Pool
Levante Reception	Conference room
Restaurang	