

Hotel name: Romana Beach

Date:	Saturday 21/9	Sunday 22/9	Monday 23/9	Tuesday 24/9	Wednesday 25/9	Thursday 26/9	Friday 27/9	Saturday 28/9
	<i>CPH 08.50, GOT 18.10, ARN 20.30</i>							<i>CPH 09.40, GOT 18.55, ARN 21.30</i>
07.00-07.30		Morning run/powerwalk, Pamela & Sandra	Morning run/powerwalk, Pamela & Sandra	Morning run/powerwalk, Pamela & Sandra	Morning run/powerwalk, Pamela & Sandra	Morning run/powerwalk, Pamela & Sandra	Morning run/powerwalk, Pamela & Sandra	Morning run/powerwalk, Pamela & Sandra
07.40-08.30		Yoga, Sara Eriksson	Yoga, Åsa Nyvall	Yoga, Åsa Nyvall	Yoga, Åsa Nyvall	Yoga, Åsa Nyvall	Yoga, Åsa Nyvall	Yoga, Åsa Nyvall
07.00-10.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
10.00-10.55		Välkomstmöte GOT & ARN	Cirkelfys, Sara Eriksson	HIIT, Sara Eriksson	Cirkelfys, Sara Eriksson	Fitbit-Loppet 5km	Core, Sara Eriksson	HIIT, Sara Eriksson
10.00-10.55					Dans, Annika		Dans, Annika	Body Fit, David
11.00-11.55						Mage, rumpa & lår, David		
11.00-11.55	Välkomstmöte CPH	Mage, rumpa & lår, David	Box, David	Body Fit, David	Cardio, David	Dans, Annika	Body Fit, David	Dans, Annika
12.00-15.00	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid	Lunch/egen tid
14.00-14.50								Dans, Annika
14.00-15.00								Yoga, Åsa
15.00-15.55	Dans, Sara Eriksson	Core, Sara (30 min)	Aqua, Sara Eriksson (30 min)	Bootcamp, Sara Eriksson	Aqua, Sara Eriksson (30 min)	Bootcamp, Sara Eriksson	Aqua, Sara Eriksson (30 min)	
15.00-15.55			Body Fit, David	Mage, rumpa, lår, David	Dans, Annika	Dans, Annika	Dans, Annika	
16.00-16.55	Cirkelfys, Sandra	Body Fit, David	Funktionell träning, Sara Eriksson	Cirkelfys, Sandra	Body Fit, David	Box, David	Body Fit, David	
16.00-16.55		Löpning, (löpsteknik grund) Sandra	Löpning, (löpsteknik) Sandra		Löpning, (löpsteknik intervaller) Sandra		Löpning, Sandra	
17.00-18.00	Yoga, Sara Eriksson	Yoga, Sara Eriksson	Yoga, Åsa Nyvall	Dans, Annika (50 min)	Yoga, Åsa Nyvall	Yoga, Åsa Nyvall	Yoga, Åsa Nyvall	
18.00-19.00				Yoga, Åsa Nyvall				
18.45-19.45			Föreläsning, Pamela		Föreläsning, Annika	Föreläsning, Åsa	Avslutning, kl 19.30	
20.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	

Program is subject to changes.