

## Schema Aqua Vista 29/30 November 2019

**Fredag:**

18:15 Välkomstmöte för Stockholm  
19:00 Middag

**Lördag:**

07.30 - 08.20 Yoga  
08.30 - 09.00 Core  
10.30 - 11.15 Body Pump - Les Mills  
11.30 - 12.00 Aqua  
16.00 - 16.45 Funktionell cirkel  
17.00 - 17.45 Body Balance - Les Mills  
18.30 Mingel  
19.00 Middag

**Söndag:**

07.30 - 08.20 Yoga  
07.30 - 08.20 Powertraining  
08.30 - 09.00 MRL  
10.00 - 10.45 Välkomstmöte Köpenhamn  
11.00 - 12.30 TT Mix  
15.00 - 15.45 WOD  
15.00 - 15.45 Yoga Workshop  
16.00 - 16.45 Styrkeworkshop  
16.00 - 16.45 Freepower  
17.00 - 17.30 Stretch  
18.30 Mingel  
19.00 Middag  
20.30 Kvällövertaskning

**Måndag:**

07.30 - 09.00 Yoga på stranden  
07.30 - 08.00 Morning cardio  
08.30 - 09.00 BMR  
10.30 - 11.15 Spinning  
10.30 - 11.15 Zumba  
11.30 - 12.00 Aqua Tabata  
11.30 - 12.15 Body Step - Les Mills  
15.00 - 15.45 Box  
15.00 - 15.45 Skadeförebyggande träning  
16.00 - 16.45 Organic Body Work  
16.00 - 16.45 Body Pump - Les Mills  
17.00 - 17.30 Stretch  
18.30 Föreläsning  
19.15 Middag

**Tisdag:**

07.00 - 07.30 Tanitavägning  
07.30 - 08.20 Yoga  
07.30 - 08.20 Powerwalk  
08.30 - 09.00 Core  
10.30 - 11.15 Löpskolning  
10.30 - 11.15 Funktionell cirkel  
11.30 - 12.00 Aqua Fys  
11.30 - 12.15 Löpning, intervaller

12.30 - 13.15 Body Balance - Les Mills  
Ledig eftermiddag

**Onsdag:**

07.00 - 07.30 Tanitavägning  
07.30 - 08.20 Yoga  
07.30 - 08.20 Powertraining  
08.30 - 09.00 MRL  
10.00 - 10.45 Genomgång Tanitavägning  
11.00 - 11.45 Spinning  
11.00 - 11.45 Funktionell styrka  
12.00 - 12.45 Waterslide  
12.00 - 12.45 WOD  
15.00 - 15.45 Les Mills - Barre  
15.00 - 15.45 Tabata  
16.00 - 16.30 CX Works - Les Mills  
17.00 - 17.45 Massage workshop  
18.30 Mingel  
19.00 Middag  
20.30 Kvällsovertaskning

**Torsdag:**

07.30 - 09.00 Yoga på stranden  
07.30 - 08.00 Morningcardio  
08.30 - 09.00 BMR  
10.00 - 12.30 Cykling (Cykelhyra)  
10.30 - 11.15 Core Connct  
10.30 - 11.15 Freepower  
11.30 - 12.15 Body Pump - Les Mills  
11.30 - 12.15 Zumba  
12.30 - 13.00 Aqua Yoga  
15.30 - 16.15 Box  
15.30 - 16.15 Step  
16.30 - 17.30 Finalpass!!  
19.00 Avslutningsmingel  
19.30 Middag

**Fredag:**

07.30 - 08.20 Yoga  
07.30 - 08.20 Powerwalk  
08.30 - 09.00 Core  
10.30 - 11.15 Spinning  
10.30 - 11.15 Tabata  
11.30 - 12.00 Aqua  
11.30 - 12.15 Dance  
15.00 - 15.45 Funktionell styrka  
16.00 - 16.30 Les Mills - Barre  
16.30 - 17.00 Stretch

**Lördag:**

07.30 - 08.20 Organic Body Work  
07.30 - 08.20 Powertraining  
08.30 - 09.00 MRL  
10.30 - 11.00 CX Works - Les Mills  
11.30 - 12.00 Aqua Tabata