

## Program Golden Wellness till Grekland-Porto Plomari

### Söndag 13 sep 2020

17.00	Avresa Köpenhamn
21.10	Ankomst Lesvos. Transfer till hotellet, ca 1 tim.

### Måndag 14 sep 2020

07:30-08:15	Morgonpromenad/Morgonjogg. Samling i receptionen.
08:30	Frukost.
10:00-10:45	Styrke intervaller
11:00-11:45	Pulspass
12:00-16:00	Lunch & Relax, sol & bad.
16:00-16:45	Funktional Training
16:45-17:15	Rörlighet & Avslappning.
17:30-19:00	After Training med bubbel & babbel. Presentation av oss & Er. Pepptalk inför veckan.
19:45	Middag på hotellet.

### Tisdag 15 sep 2020

07:00-07:30	Core
07:30-08:15	Tabata
08:30-10:00	Frukost
10:30-17:00	Vandringsdag. Ut på tur i den fantastiska Grekiska mijön, utmed hav, berg & mysiga byar. Vi stannar för mat & bad utmed vandrigen.
19:00	Middag på hotellet.

### Onsdag 16 sep 2020

07:30-08:15	Morgonpromenad/Morgonjogg.
08:30-10:00	Frukost
10:00-10:45	Boxpass
11:00-11:45	MRL
12:00-16:30	Lunch & Relax, sol & bad.
16:30-17:15	Boot Camp
17:30-18:00	Rörlighet
19:30	Middag på hotellet med efterföljande musikquiz

### Torsdag 17 sep 2020

07:00-09:00	Frukost
09:30-11:30	"Mini vandring", Energipaus på vägen.
12:00-16:00	Lunch & Relax, sol & bad.
16:15-17:00	Cirkelfys
17:00-17:30	Pulspass
19:30	Middag på hotellet

**Fredag 18 sep 2020**

07:30-08:15	Morgonpromenad/Morgonjogg
08:30-10:00	Frukost
10:00-10:45	Funktionail Training
11:00-11:45	Move Your Body
12:00-16:30	Lunch & relax, sol & bad.
16:30-17:15	Cirkelfys
17:15-17:45	Stretch & Avslappning.
19:30	Middag på hotellet.

**Lördag 19 sep 2020**

07:30-08:15	Core
08:30-10:00	Frukost.
10:00-10:45	Power & Puls
11:00-15:30	Vandring in till den mysiga hamnbyn. Gemensam lunch & vinprovning.
16:30-18:30	5 kamp med avslutande After Training med föreläsning.
19:30	Middag på Hotellet med tema!!

**Söndag 20 sep 2020**

07:30-08:15	Morgonpromenad/Morgonjogg
08:30-10:00	Frukost
10:00-10:30	Tabata
10:30-11:00	Box pass
11:00-11:30	Pulspass
12:00-16:30	Lunch & Relax, sol & bad.
17:30	Avresa till flygplatsen.
22:10	Avresa mot Köpenhamn.
00:25	Ankomst Köpenhamn.