

Fuerteventura Mars 2021

Söndag 7/3:

16.00 - 16.30 Box	Yogadeck	Andrianna
16.30 - 17.00 Zumba	Yogadeck	Sandra
17.00 - 17.30 Stretch	Yogdeck	Sandra
18.30 - 19.00 Välkomstmöte Köpenhamn	Konferensen	Alla
19.00 Middag	Restaurang	Alla

Måndag 8/3:

07.15 - 08.05 Yoga	Yogadeck	Andrianna
07.15 - 08.00 Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 - 08.45 Core	Multicourt	Andrianna
10.00 - 10.45 Bootcamp	Receptionen	Andrianna
11.15 - 11.45 Aqua Tabata	Pool	Sandra
16.30 - 17.15 Sh'bam Les Mills	Multicourt	Sandra
17.15 - 17.45 Stretch	Multicourt	Sandra
19.00 - 19.30 Välkomstmöte Gbg och Sthlm	Konferensen	Alla
19.30 Middag	Restaurangen	Alla

Tisdag 9/3:

07.15- 08.05 Yin Yoga	Yogadeck	Andrianna
07.15 - 08.00 Stavgång (Bokas)	Receptionen	Karin
08.15 - 08.45 BMR	Multicourt	Andrianna
10.00 - 11.30 TT Mix	Multicourt	Alla
15.30 - 16.15 Styrkeworkshop	Multicourt	Andrianna
15.30 - 16.15 Bootylicious	Yogadeck	Sandra
16.30 - 17.15 Body Pump Les Mills	Multicourt	Sandra
16.30 - 17.15 Spinning	Spinning area	Karin
17.20 - 17.50 Stretch	Yogadeck	Karin
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Konferensen	Alla

Onsdag 10/3:

07.15- 08.05 Yoga	Yogadeck	Andrianna
07.30- 08.00 Morgonjogg	Receptionen	Karin
08.15 - 08.45 Bootywork	Multicourt	Sandra
10.00 - 10.45 Box	Yogadeck	Andrianna
10.00 - 10.45 Body Jam Les Mills	Multicourt	Sandra
11.00 - 11.45 Löpskola	Receptionen	Karin
11.00 - 11.45 Funktionell styrka	Multicourt	Sandra
12.15 - 12.45 Aqua	Poolen	Sandra
15.00 Ökenpromenad, ca 8,8 km	Receptionen	Alla
18.15 - 19.00 Andning och meditation	Yogaroom	Andrianna
19.00 - Middag	Restaurangen	

Torsdag 11/3:

07.15 – 08.05 Yin Yoga	Yogadeck	Ellen
07.15 – 08.00 PowerTraining	Receptionen	Karin
08.15 – 08.45 Core	Multicourt	Karin
10.00 - 10.45 Maq	Multicourt	Karin
10.00 - 10.45 Zumba	Yogadeck	Sandra
11.00 - 11.45 Prehab	Multicourt	Andrianna
12.15 - 12.45 Aqua Tabata	Pool	Karin
15.00 – 18.00 Cykling till Costa Calma (kostnad för cykelhyra, bokas)		Apollo guide
15.30 – 16.15 Funktionell cirkel	Multicourt	Andrianna
16.15 – 17.15 Mobility	Multicourt	Andrianna
19.00 Middag	Restaurangen	Alla

Fredag 12/3:

07.15 – 08.05 Yoga	Yogadeck	Andrianna
07.15 – 08.00 Stavgång (Bokas)	Receptionen	Karin
08.15 – 08.45 BMR	Multicourt	Andrianna
10.00 - 10.45 Spinning (Bokas)	Spinning room	Karin
10.00 - 10.45 Sh'bam Les Mills	Multicourt	Sandra
11.00 – 11.45 WOD	Multicourt	Andrianna
12.15 – 12.45 Aqua Tabata	Pool	Karin
14.30 Utflykt till Morro Jable – (Kostnad för transporten)	Receptionen	
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.30 Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

Lördag 13/3:

07.15 – 08.05 Yin Yoga	Yogadeck	Andrianna
07.30 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45 Bootywork	Multicourt	Sandra
10.00 - 10.45 Body Pump Les Mills	Multicourt	Sandra
10.00 – 10.45 Fotstyrka	Yogadeck	Andrianna
11.00 - 11.45 Bootylicious	Yogadeck	Sandra
11.00 - 11.45 Tabata	Multicourt	Andrianna
12.15- 12.45 Aqua Fys	Pool	Karin
15.00 – 15.45 Maq	Multicourt	Karin
16.00 – 17.00 Finalpass	Multicourt	Alla
18.30 - Avslutning	Poolbaren	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla

Söndag 14/3:

07.00 – 07.45 Yoga	Yogadeck	Andrianna
07.00 - 07.45 Powertraining	Receptionen	Karin
08.00 – 08.30 Core	Yogadeck	Karin
10.00 – 10.45 Funktionell Cirkel	Multicourt	Karin
11.15 - 11.45 Aqua	Poolen	Karin
15.30 - 16.15 Box	Yogadeck	Karin
16.20 – 16.45 Stretch	Yogadeck	Karin
19.00 Middag		



Måndag 15/3:

07.15 - 08.05 Stavgång (Bokas)

08.15 - 08.45 BMR

Yogadeck

Multicourt

Karin

Karin

Mindre ändringar kan ske.