

## Romana Beach 8 maj 2021

### Lördag:

15.30 – 16.00 Sh´bam – Les Mills	Terassen	Therese
16.00 – 16.30 Box	Terassen	Marlen R
16.30 – 17.00 Funktionell styrka	Terassen	Marlene
18.15 - 19.00 Välkomstmöte Köpenhamn	Aria	Alla
19.00 Middag	Restaurangen	Alla

### Söndag:

07.15 – 08.05 Yin Yoga	Terassen	Marlene
07.15 – 08.00 Powerwalk	Restaurangen	Marlen R
08.15 – 08.45 Core	Terassen	Therese
09.45 – 10.30 Välkomstmöte Sthlm och Gbg	Aria	Alla
10.30 – 12.00 TT Mix	Terassen	Alla
12.15 – 12.45 Aqua med Apollo	Övre poolen	Apollo
15.30 – 16.15 Löpskolning	Restaurangen	Marlene
15.30 – 16.15 HIIT	Terassen	Marlen R
16.30 – 17.30 Styrkeworkshop (Bokas)	Terassen	Marlen R
16.30- 17.15 Zumba	Klubben	Therese
17.30 – 18.00 Stretch	Terassen	Therese
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.30 Kvällsoverraskning	Aria	Alla

### Måndag:

07.15– 08.05 Yoga	Terassen	Marlene
07.30 – 08.00 Morning cardio	Klubben	Therese
08.15 – 08.45 BMR	Terassen	Marlen R
10.00 – 10.45 Freepower	Klubben	Marlene
10.00 – 10.45 Strength	Terassen	Marlen R
11.00 – 11.45 Endurance	Restaurangen	Marlene
11.00 – 11.45 Body Step – Les Mills (Bokas)	Terassen	Therese
12.15 – 12.45 Aqua Tabata	Nedre poolen	Marlene
15.00 – 17.00 Promenad halvön och Osejava, ca 10 km	Receptionen	Alla
19.00 Middag	Restaurangen	Alla

**Tisdag:**

06.30 – 07.00 Morgonjogg	Restaurangen	Marlene
07.15– 08.05 Yin Yoga	Terassen	Marlene
07.15 – 08.00 Powertraining	Restaurangen	Marlen R
08.15 – 08.45 Bootywork	Terassen	Marlene
10.00 – 10.45 Funktionell styrka	Trädäcket	Marlene
10.00 – 10.45 Afro	Klubben	Therese
11.00 – 11.45 Tabata	Terassen	Marlene
11.00 – 11.45 Body Combat – Les Mills	Terassen	Marlen R
12.00 – 12.45 Mobility	Klubben	Marlene
12.15 – 12.45 Aqua med Apollo	Övre poolen	Apollo
15.00 Cykeltur till Podgora (Bokas)	Receptionen	Lokalguide
18.30 Föreläsning	Adria	
19.30 Middag	Restaurangen	Alla

**Onsdag:**

07.15 – 08.05 Yoga	Terassen	Marlene
07.15 – 08.00 Powerwalk	Restaurangen	Therese
08.15 – 08.45 Core	Terassen	Therese
10.00 – 10.45 Box	Klubben	Marlen R
10.00- 10.45 Body step – Les Mills (Bokas)	Terassen	Therese
11.00- 11.45 Playful Movement	Klubben	Marlen R
11.00 – 11.45 Body Pump – Les Mills (Bokas)	Terassen	Marlene
12.00 – 12.30 Stretch	Terassen	Therese
12.15 – 12.45 Aqua Attack	Nedre poolen	Marlene
15.00 – 15.45 Paryoga	Terassen	M&M
15.00 – 15.45 Zumba	Klubben	Therese
16.30 – 19.30 Vinprovning (Promenad dit) (Bokas)	Restaurangen	
20.00 Middag	Restaurangen	

**Torsdag:**

07.15 – 08.05 Yin Yoga	Terassen	Marlene
07.30 – 08.00 Morningcardio	Klubben	Therese
08.15 – 08.45 BMR	Terassen	Marlen R
11.00 – 11.45 Skadeförebyggande träning	Terassen	Marlene
11.00 – 11.30 CX Works – Les Mills	Klubben	Therese
12.00 – 12.45 WOD	Terassen	Marlen R
12.15 – 12.45 Aqua med Apollo	Övre poolen	Apollo
15.00 – 15.45 Sh´bam – Les Mills	Klubben	Therese
15.00 – 15.45 Fotstyrka	Terassen	Marlene
16.15 – 17.45 Bergspasset	Receptionen	Alla
19.00 Middag	Restaurangen	Alla
20.15 Överraskning	Restaurangen	Alla

**Fredag:**

06.30 – 07.00 Morgonjogg	Restaurangen	Marlene
07.15 – 08.05 Yoga	Terassen	Marlene
07.15 – 08.00 Powertraining	Restaurangen	Therese
08.15 – 08.45 Bootywork	Terassen	Marlene
10.00 – 10.30 CX Works – Les Mills	Klubben	Therese
10.00 – 10.45 Freepower	Terassen	Marlene
11.00 – 11.45 Funktionell cirkel	Terassen	Marlen R
11.00 – 11.45 Afro	Klubben	Therese
12.15 – 12.45 Aqua Fys	Nedre poolen	Marlene
15.30 – 16.30 Finalpass	Terassen	Alla
17.30 Avslutning	Aria	Alla
18.15 Middag Panorama Restaurant – Tillval (Bokas)	Receptionen	Alla

**Lördag:**

08.00 – 08.45 Yoga	Terassen	Apollo
10.00 – 10.45 Cirkel	Trädäcket	Apollo
11.00 – 11.45 Dans	Trädäcket	Apollo
12.15 – 12.45 Aqua	Övre poolen	Apollo

*Mindre ändringar i schemat kan ske*