

Program Topphälsa, Aqua Vista mars 2022

Datum:	Tuesday 15/3	Wednesday 16/3	Thursday 17/3	Friday 18/3	Saturday 19/3	Sunday 20/3	Monday 21/3	Tuesday 22/3	Wednesday 23/3
Tid:						<i>Snorkelutflykt (heldag)</i>			
07.30-08.00		Morgon Power Walk	Morgon Power Walk	Morgon Power Walk	Morgon Power Walk	Morgon Power Walk	Morgon Power Walk	Morgon Power Walk	Morgon Power Walk
08.00-09.00		Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)
07.00-10.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
09.00				Cykeltur, 40 km (ca 2 timmar) max 8 deltagare	Cykeltur, 40 km (ca 2 timmar) max 16 deltagare		Cykeltur, 65 km (ca 3 timmar) max 16 deltagare	Cykeltur, 65 km (ca 3 timmar) max 16 deltagare	
09.00-10.00		WOD (60 min)	WOD (60 min)						
10.00-11.00				Boxning (60 min)	Balance (60 min)	Boxning (60 min)	Cirkelträning (60 min)	Cirkelträning (60 min)	
10.00-10.30		Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	
10.30-11.00		Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	
11.00-12.00		Cirkelträning (60 min)	Cirkelträning (60 min)	Dans (60 min)	Boxning (60 min)	Dans (60 min)	Boxning (60 min)	Boxning (60 min)	
12.30-14.30		Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	
	<i>Ankomst Göteborg</i>	<i>Ankomst Stockholm</i>						<i>Hemresa Göteborg</i>	<i>Hemresa Stockholm</i>
15.00-16.00		Dans (60 min)	HIIT (60 min)	Body fit uppbody (60 min)	Dans (60 min)	Body fit uppbody (60 min)	Dans (60 min)	Dans (60 min)	
14.30-15.00		Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	
15.00-15.30		Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	Crawl	
16.00-17.00				Cirkelträning (60 min)	Body fit lower body (60 min)	Bootcamp (60 min)	Body fit lower body (60 min)	Body fit lower body (60 min)	
17.00-18.00	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	Yoga (60 min)	
19.00-20.00	Välkomstmöte, Göteborg	Välkomstmöte, Stockholm		Föreläsning	Föreläsning	Föreläsning	Avslutning		
20.00	Middag tillsammans	Middag tillsammans	Middag tillsammans	Middag tillsammans	Middag tillsammans	Middag tillsammans	Middag tillsammans	Middag tillsammans	

OBS Programet kan komma att ändras.

Pink training area	Outdoor gym/Crossfit area
The theatre	Sprint track
Olympic pool	Bike Center
Restaurant	Spinning