

Hotel name: Porto Myrina - powered by Playitas

Date:	söndag 29 maj	måndag 30 maj	tisdag 31 maj	onsdag 1 juni	torsdag 2 juni	fredag 3 juni	lördag 4 juni	söndag 5 juni
07.30-08.00		Powerwalk Carina Friberg	Powerwalk Carina Friberg	Powerwalk Carina Friberg	Powerwalk Carina Friberg	Powerwalk Carina Friberg	Powerwalk Carina Friberg	Powerwalk Carina Friberg
08.00-08.50		Morgon yoga Åsa Nyvall	Morgon yoga Åsa Nyvall	Morgon yoga Åsa Nyvall	Morgon yoga Åsa Nyvall	Morgon yoga Åsa Nyvall	Morgon yoga Åsa Nyvall	
07.00-10.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
10.00-12.00		Cyklning/gravel, Apollo Staff (föranmälan krävs, max antal)		Cyklning/gravel, Apollo Staff (föranmälan krävs, max antal)		Cyklning/gravel, Apollo Staff (föranmälan krävs, max antal)		
10.00-10.50		Funktionell träning Susanne Gunnarsson	HIIT Sara Eriksson	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	HIIT Sara Eriksson	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Bootcamp Sara Eriksson	
10.00-10.50		Cha-Cha Maria Bild	Muscle Explosion Oscar Jöback	Tango/Pasodoble Maria Bild	Boogie woogie/Jive Maria Bild			
11.00-11.50	Stockholm-Limnos 06.20-10.45	WOD Sara Eriksson	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Bootcamp Sara Eriksson	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	WOD Sara Eriksson	Funktionell träning Susanne Gunnarsson	Limnos-Köpenhamn 10.55-13.10
11.00-11.50	Köpenhamn-Limnos 06.00-09.55	Dynamic Moves Oscar Jöback	Quickstep Maria Bild	Express Yourself Oscar Jöback	Dynamic Moves Oscar Jöback	Dynamic Moves Oscar Jöback	Express Yourself Oscar Jöback	Limnos-Stockholm 11.45-14.25
12.00-15.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	
14.00-14.50	Välkomstmöte	Free Power/Maria Bild	Aqua (30 min) Sara Eriksson	Soma Move/Maria Bild	Samba/Salsa Maria Bild	Aqua (30 min) Sara Eriksson		
15.00-15.50	Controll your body Susanne Gunnarsson	Controll your body Susanne Gunnarsson	Spinning, Apollo Staff (föranmälan krävs, max antal)	Controll your body Susanne Gunnarsson	Spinning, Apollo Staff (föranmälan krävs, max antal)	Controll your body Susanne Gunnarsson	Cirkelträning Sara Eriksson	
15.00-15.50	Samba/Salsa Maria Bild	Express Yourself Oscar Jöback	Pilates Maria Bild	Energi & glädje Maria Bild	Express Yourself Oscar Jöback		Muscle Explosion Oscar Jöback	
16.00-16.50	Cirkelträning Sara Eriksson	Core (30 min) Sara Eriksson	Controll your body Susanne Gunnarsson	WOD Sara Eriksson	Controll your body Susanne Gunnarsson	Core (30 min) Sara Eriksson	Controll your body Susanne Gunnarsson	
16.00-16.50	Muscle Explosion Oscar Jöback	Bugg/Jive Maria Bild	Dynamic Moves Oscar Jöback	Muscle Explosion Oscar Jöback	Mix Maria Bild	Exporess Yourself Oscar Jöback		
17.00-17.50	Yoga Åsa Nyvall	Yoga Åsa Nyvall	Yoga Åsa Nyvall	Yoga Åsa Nyvall	Yoga Åsa Nyvall	Yoga Åsa Nyvall	Yoga Åsa Nyvall	
18.00-19.00		Padel turnering, Apollo Staff (föranmälan krävs, max antal)		Padel turnering, Apollo Staff (föranmälan krävs, max antal)		Padel turnering, Apollo Staff (föranmälan krävs, max antal)		
19.15-20.00	Föreläsning Åsa Nyvall		Föreläsning Susanne Gunnarsson		Föreläsning Oscar Jöback		Avslutningskväll!	
20.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	

Program is subject to changes.

Yoga/Fitness deck	Pool
WOD Box	Restaurant
Spinning yta	Reception
Padelbanor	Conference room
Ingen yta bokad, samling XX	Cykel centret