

Söndag 18/11

Köpenhamnsgänget landar 12.40. (På plats ca 15)

16.30 – 17.00 Les Mills CX works	Marlen	Multicourt
17.00 – 17.30 Stretch & Relax	Jessica	Multicourt
18.30 – 19.15 Välkomstmöte för Köpenhamn	Alla	Anfiteatern
19.15 Middag	Alla	Restaurangen

Måndag 19/11

07.15 – 08.00 Yoga	Jessica	Klippan
07.30 – 08.00 Morgonjogg	Marlen	Receptionen
08.15 – 08.45 MRL	Jessica	Multicourt
10.00 – 10.45 Zumba	Jessica	Tennisbanan
11.00 – 11.45 Funktionell cirkel	Marlen	Multicourt
12.00 -12.30 Aqua	Jessica	Poolen
13.25 Stockholmsgänget landar		
15.05 Göteborgsgänget landar		
15.30 – 16.15 Les Mills Body Combat	Marlen	Multicourt
16.30 – 17.00 Tabata	Marlen	Multicourt
17.00 – 17.30 Stretch & Relax	Jessica	Multicourt
18.30 – 19.15 Välkomstmöte för Stockholm och Göteborg		Anfiteatern
19.15 Middag	Alla	Restaurangen

Tisdag:

07.15 – 08.00 Yoga	Jessica	Klippan
07.15 – 08.00 Morgonjogg med morgondopp	Marlen	Receptionen
08.15 – 08.45 Core	Jessica	Multicourt
10.00 – 11.15 TT Mix	Alla	Multicourt
11.30 – 12.15 Styrkeworkshop	Jennifer & Marlen	Multicourt
11.30 – 12.00 Aqua Tabata	Jessica	Poolen
15.30 – 16.15 Styrkeworkshop	Jennifer & Marlen	Multicourt
15.30 – 16.15 Les Mills Sh'bam	Jessica	Tennisbanan
16.30 – 17.30 Yoga workshop	Jessica	Multicourt
16.30 – 17.30 Endurance & stretch	Jennifer & Marlen	Receptionen
18.30 Middag	Alla	Restaurangen
20.00 Överraskning Teatern (Nån tävling)	Alla	Anfiteatern

Onsdag:

07.15 – 08.00 Yoga	Jennifer	Klippan
07.30 – 08.00 Morning cardio	Jessica	Multicourt
08.15 – 08.45 BMR	Marlen	Multicourt
10.00 – 11.45 Pilates	Jennifer	Multicourt
10.00 – 10.45 Spinning	Marlen	Anfiteatern
11.00 – 11.45 Les Mills Body Balance	Jessica	Multicourt
11.00 - 11.45 Löpskolning	Jennifer	Receptionen
12.00 – 12.30 Aqua	Jessica	Poolen
15.30 – 16.15 Les Mills Body Pump	Marlen	Multicourt
15.30 – 16.15 Zumba	Jennifer	Tennisbanan
16.30 – 17.30 Yin yoga	Jessica	Klippan
16.30 – 17.30 Box och stretch	Marlen	Multicourt
18.30 – 19.15 Föreläsning - Motivation och stress	Jennifer	Anfiteatern

19.15 Middag	Alla	Restaurangen
Torsdag: (halvdag)		
07.15 – 08.00 Yoga	Jessica	Klippan
07.15 – 08.00 Morgonjogg med morgondopp	Jennifer	Receptionen
08.15 – 08.45 MRL	Jessica	Multicourt
10.00 – 10.45 Spinning	Marlen	Anfiteatern
10.00 – 10.45 Soma move	Jennifer	Multicourt
11.00 – 11.45 Les Mills Body Combat	Marlen	Multicourt
11.00 – 11.45 Yin Yoga	Jennifer	Klippan
12.00 – 12.30 Aqua Tabata	Jessica	Poolen
12.00 – 12.30 Stretch & Relax	Marlen	Multicourt
15.00 Ökenpromenad 8,8 km (medtag vatten)	Alla	Receptionen
18.00 Mindfulness	Marlen?	Klippan?
Fredag:		
07.15 – 08.00 Yoga	Jennifer	Klippan
07.30 – 08.00 Morning cardio	Jessica	Multicourt
08.15 – 08.45 Core	Jennifer	Multicourt
10.00 – 11.45 Spinning	Marlen	Anfiteatern
10.00 – 10.45 Les Mills Sh'bam	Jessica	Multicourt
11.00 – 11.30 Aqua	Jessica	Poolen
11.00 – 11.45 Tabata	Jennifer	Multicourt
15.30 – 16.15 Fyspass	Marlen	Receptionen
15.30 – 16.15 Pilates	Jennifer	Multicourt
16.30 – 17.30 Yinyoga	Jessica	Klippan
16.30 – 17.15 Les Mills CX Works och stretch	Marlen	Multicourt
18.30 Middag	Alla	Restaurangen
20.00 Kvällsövertaskning	Alla	Multicourt
Lördag: (em cykling)		
07.15 – 08.00 Yoga	Jennifer	Klippan
07.15 – 08.00 Morgonjogg med morgondopp	Marlen	Receptionen
08.15 – 08.45 BMR	Marlen	Multicourt
10.00 – 11.45 Spinning	Marlen	Anfiteatern
10.00 – 10.45 Les Mills Body Balance	Jessica	Multicourt
11.00 – 11.30 Aqua Tabata	Jessica	Poolen
11.00 – 11.45 Box	Marlen	Multicourt
15.30 – 16.15 Les Mills Body Pump	Marlen	Multicourt
15.30 - 16.15 Kontorsyoga	Jessica	Terassen
16.30 – 17.30 Avslutningspass och stretch & relax	Alla	Multicourt
18.30 – 19.00 Övertaskning	Alla	Terassen
19.00 Middag	Alla	Restaurangen
Söndag:		
07.15 – 08.00 Yoga	Jessica	Klippan
07.30 – 08.00 Morning cardio	Jennifer	Multicourt
08.15 – 08.45 MRL	Jessica	Multicourt
Bara Jennifer kvar sen:		
10.00 Dance	Jennifer	Multicourt
11.00 Funktionell Cirkel	Jennifer	Multicourt
15.30 – 16.15 Fyspass	Jennifer	Multicourt
16.30 – 17.30 Soma Move och avslappning	Jennifer	Multicourt
18.30 Middag	Alla	Restaurangen
Måndag:		
07.15 – 08.00 Yoga	Jennifer	Klippan
08.15 – 08.45 Core	Jennifer	Multicourt