

Hotel name: Porto Myrina - powered by Playitas

Date:	Söndag 15/5	Måndag 16/5	Tisdag 17/5	Onsdag 18/5	Torsdag 19/5	Fredag 20/5	Lördag 21/5	Söndag 22/5
07.30-08.00		Morgonpromenad	Morgonpromenad	Morgonpromenad	Morgonpromenad	Morgonpromenad	Morgonpromenad	
08.00-08.50		Qigong Yvonne Lind	Qigong Yvonne Lind	Qigong Yvonne Lind	Qigong Yvonne Lind	Qigong Yvonne Lind	Qigong Yvonne Lind	
07.00-10.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
10.00-10.50		Senior WOD (styrka, kondition, rörlighet) Apollo Staff	Mappie-Spinning Apollo Staff <i>(föranmälan krävs, max antal)</i>	Senior WOD (styrka, kondition, rörlighet) Apollo Staff	Mappie-Spinning Apollo Staff <i>(föranmälan krävs, max antal)</i>	Senior WOD (styrka, kondition, rörlighet) Apollo Staff	Mappie-Spinning Apollo Staff <i>(föranmälan krävs, max antal)</i>	
11.00-11.50	<i>Stockholm-Limnos 06.20-10.45</i>	Dans Dermot Clemenger	Dans Dermot Clemenger	Dans Dermot Clemenger	Dans Dermot Clemenger	Dans Dermot Clemenger	Dans Dermot Clemenger	<i>Limnos-Köpenhamn 10.55-13.10</i>
11.00-11.50	<i>Köpenhamn-Limnos 06.00-09.55</i>	Core (30 min) Apollo Staff		Core (30 min) Apollo Staff		Core (30 min) Apollo Staff		<i>Limnos-Stockholm 11.45-14.25</i>
12.00-15.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	
14.00-14.50	Välkomstmöte							
15.00-15.50		Mappie-Spinning Apollo Staff <i>(föranmälan krävs, max antal)</i>	Aqua (30 min) Apollo Staff	Mappie-Spinning Apollo Staff <i>(föranmälan krävs, max antal)</i>	Aqua (30 min) Apollo Staff	Mappie-Spinning Apollo Staff <i>(föranmälan krävs, max antal)</i>	Aqua (30 min) Apollo Staff	
15.00-15.50	Pilates Yvonne Lind	A-box Yvonne Lind	Nostalgi Yvonne Lind	Pilates Yvonne Lind	A-box Yvonne Lind	Nostalgi Yvonne Lind	Pilates Yvonne Lind	
16.00-16.50	Dans Dermot Clemenger	Dans Dermot Clemenger	Dans Dermot Clemenger	Dans Dermot Clemenger	Dans Dermot Clemenger	Dans Dermot Clemenger	Dans Dermot Clemenger	
16.00-16.50			Bootyburn Apollo Staff		Bootyburn Apollo Staff			
17.00-17.50	Stretch & Relax Apollo Staff	Stretch & Relax Apollo Staff	Stretch & Relax Apollo Staff	Stretch & Relax Apollo Staff	Stretch & Relax Apollo Staff	Stretch & Relax Apollo Staff	Stretch & Relax Apollo Staff	
19.00-19.30	Mingel (Cava/Aperol)	Mingel (Cava/Aperol)	Mingel (Cava/Aperol)	Mingel (Cava/Aperol)	Mingel (Cava/Aperol)	Mingel (Cava/Aperol)	Mingel (Cava/Aperol)	
19.15-20.00		Föreläsning Dermot Clemenger		Föreläsning Yvonne Lind		Föreläsning XX	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