

M-magasin, Sivota Retreat 12-19 september 2022



Datum:	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag	Måndag
Tid:								
07.30-08.00		Morgonsimning i lagunen, Agneta Ljungman	Morgonsimning i lagunen, Agneta Ljungman	Morgonsimning i lagunen, Agneta Ljungman	Morgonsimning i lagunen, Agneta Ljungman	Morgonsimning i lagunen, Agneta Ljungman	Morgonsimning i lagunen, Agneta Ljungman	Morgonsimning i lagunen, Agneta Ljungman
07.30-08.00		Mjukstarts-yoga / stretch Apollo	Mjukstarts-yoga / stretch Apollo	Mjukstarts-yoga / stretch Apollo	Mjukstarts-yoga / stretch Apollo	Mjukstarts-yoga / stretch Apollo	Mjukstarts-yoga / stretch Apollo	Mjukstarts-yoga / stretch Apollo
08.00-09.00		Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
09.00-09.45		Aerobic	Aerobic	Aerobic		Aerobic	Aerobic	Aerobic
10.00-10.40		Dansskola, Ann Wilson (30-40 min)	Dansskola, Ann Wilson (30-40 min)		Dansskola, Ann Wilson (30-40 min)	Latin Fitness, Ann Wilson	Latin Fitness, Ann Wilson	
10.00-10.55		Senior WOD (styrka, kondition och rörlighet) Apollo	Mappie-spinning, Apollo	Senior WOD (styrka, kondition och rörlighet) Apollo	Mappie-spinning, Apollo	Senior WOD (styrka, kondition och rörlighet) Apollo	Mappie-spinning, Apollo	Senior WOD (styrka, kondition och rörlighet) Apollo
11.00-11.45		Dans, David Watson	Dans, David Watson	Dans, David Watson	Dans, David Watson		Dans, David Watson	
11.00-11.55		CORE Apollo	Mobility (rörlighet) Apollo	CORE Apollo	CORE Apollo	CORE Apollo	CORE Apollo	BOOTYBURN Apollo
12.00-15.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
15.00-15.45		Latin Fitness, Ann Wilson	Latin Fitness, Ann Wilson		Latin Fitness, Ann Wilson		Dans, David Watson	
15.00-15.45		Mappie-spinning, Apollo	AQUA Apollo	Mappie-spinning, Apollo	AQUA Apollo	Mappie-spinning, Apollo	AQUA Apollo	
16.00-16.45		Aerobic	Aerobic	Aerobic	BOOTYBURN Apollo	Aerobic	Aerobic	
16.00-16.45		Dans, David Watson	Dans, David Watson	Dans, David Watson	Dans, David Watson	Latin Fitness Dance, Ann Wilson	Latin Fitness Dance, Ann Wilson	
16.50-17.30	Stretch & Relax Apollo	Stretch & Relax Apollo	Stretch & Relax Apollo	Stretch & Relax Apollo	Stretch & Relax Apollo	Stretch & Relax Apollo	Stretch & Relax Apollo	
18.45-19.15	Aperol mingel & välkomstmöte	Aperol mingel	Aperol mingel	Aperol mingel	Aperol mingel / disco	Aperol mingel	Aperol mingel	
19.15-20.00		Föreläsning Ann Wilson (30-40 min)		Föreläsning David Watson (30-40 min)		Föreläsning (30-40 min)		
20.00-	Gemensam middag	Gemensam middag	Gemensam middag	Gemensam middag	Gemensam middag	Gemensam middag	Gemensam middag	

Observera att programmet är preliminärt och kan komma att ändras, vi reserverar oss för eventuella justeringar.

Fitness platform	Multicourt
Small training area/Spinning	WOD box
Byggen	Reception
Terrassen	Pool