

## Träningsresa Madeira

November 2022

### Måndag :

15.30 – 16.15	Funktionell styrka	Cardiodeck	Kristofer
16.15 – 17.00	Stretch & Relax	Cardiodeck	Kristofer
18.30 - 19.00	Välkomstmöte CPH	Terassen	
19.00	Middag		

### Tisdag 29/3:

06.30 – 07.00	Powerwalk	Receptionen	Kristofer
07.15 – 08.05	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Yogadeck	Louise
10.15 – 11.00	Latin Rhythms	Cardiodeck	Kristofer
11.30 – 12.00	Aqua	Poolen	Louise
15.30 – 16.15	WOD	Cardiodeck	Kristofer
16.30 – 17.15	Freepower	Cardiodeck	Kristofer
17.15 – 17.45	Stretch	Cardiodeck	Kristofer
19.00	Välkomstmöte STHLM	Terassen	
19.30	Middag		
20.30	Kvällsoverraskning	Konferensen	

### Onsdag 30/3:

07.15– 08.05	Les Mills BodyBalance	Yogadeck	Louise
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Kristofer
10.15 – 11.45	TT Mix	Cardiodeck	Alla
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Louise
15.00 – 18.00	Promenad vid levadorna	Receptionen	Alla
19.00	Middag		

### Torsdag 31/3:

07.15– 08.05	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Kristofer
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Kristofer
10.15 – 11.00	Styrkeworkshop	Inomhus	Kristofer
10.15 – 11.00	Core Connect	Terassen	Louise
11.30 – 12.15	Funktionell cirkel	Cardiodeck	Louise
11.30 - 12.15	Les Mills Sh´bam	Terassen	Kristofer
12.45 – 13.15	Aqua	Poolen	Louise
15.30 – 16.15	Les Mills BodyStep	Cardiodeck	Louise
16.30 – 17.30	Mobility	Cardiodeck	Kristofer
18.30	Mingel i baren		
19.00	Middag		

### Fredag 1/4:

07.15 – 08.05	Les Mills BodyBalance	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Kristofer
08.15 – 08.45	Full Body Strength	Yogadeck	Louise
10.15 – 11.00	Les Mills Barre	Cardiodeck	Louise
10.15 - 11.00	Les Mills BodyPump	Inomhus	Kristofer
11.30 – 12.15	Freepower	Cardiodeck	Kristofer
11.30 - 12.30	Löpskolning & intervaller	Receptionen	Louise
13.15	Promenad till Camara	Receptionen	Alla

	de lobos		
19.00	Middag		
<b>Lördag 2/4:</b>			
07.15 – 08.05	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Kristofer
10.15 – 11.00	Spinning	Spinningsalen	Louise
10.15 – 11.00	Funktionell styrka	Cardiodeck	Kristofer
11.30 – 12.15	Latin Rhythms	Cardiodeck	Kristofer
11.30 – 12.15	Funktionell Cirkel	Inomhus	Louise
12.45 – 13.15	Aqua Tabata	Poolen	Louise
15.30 – 16.15	Les Mills Barre	Terassen	
15.30 – 16.15	WOD	Inomhus	Kristofer
16.30 – 17.30	Core Connect	Terassen	Louise
18.30	Mingel i baren		
19.00	Föreläsning	Konferensen	
19.45	Middag		
<b>Söndag 3/4:</b>			
07.15 – 08.05	Les Mills BodyBalance	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Kristofer
08.15 – 08.45	Bootywork	Yogadeck	Kristofer
10.15 – 11.00	Minibandsworkshop	Cardiodeck	Louise
10.15 – 11.00	Les Mills Sh´bam	Terassen	Kristofer
11.15 – 12.15	Finalpass	Cardiodeck	Alla
15.00	Vinprovning (Tillval)	Receptionen	
19.00	Avslutning	Terassen	
19.30	Middag		
<b>Måndag 4/4:</b>			
07.15 – 08.05	Yin Yoga	Yogadeck	Louise
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Kristofer
08.15 – 08.45	Core	Yogadeck	Kristofer
10.15 – 11.00	Tabata	Cardiodeck	Kristofer
11.15 – 12.00	Latin Rhythms	Cardiodeck	Kristofer
16.30 – 17.15	Freepower	Cardiodeck	Kristofer
17.15 – 17.45	Stretch	Cardiodeck	Jennifer
19.00	Middag		
<b>Tisdag 5/4:</b>			
07.15 – 08.05	Mobility	Yogadeck	Kristofer