

## Träningsresa Cypern

Maj 2024

### Lördag

17.00 – 18.00	Tabata + Stretch	Fitness Area	Kristofer
19.00 - 19.30	Välkomstmöte STHLM	Konferensen	Kristofer
19.30	Middag	Restaurangen	

### Söndag

07.15 – 08.00	Yin Yoga	Yoga Teracce	Kristofer
08.15 – 08.45	Core Connect	Fitness Area	Kristofer
10.15 – 11.00	Cirkelträning	Fitness Area	Kristofer
15.00 - 15.45	Les Mills Dance	Fitness Area	Kristofer
16.00 – 16.45	Freepower	Fitness Area	Kristofer
16.45- 17.15	Stretch	Fitness Area	Sandra
18.30	Välkomstmöte KPH	Konferensen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	
20.30	Kvällsöverraskning	Konferensen	

### Måndag

07.15– 08.00	Yoga	Yoga Teracce	Kristofer
07.15 - 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Bootywork	Fitness Area	Sandra
10.15 – 11.45	TT Mix	Fitness Area	Alla
12.15 – 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.30 - 16.15	WOD	Fitness Area	Kristofer
16.30 - 17.15	Pilates	Fitness Area	Sandra
17.15 -17.30	Stretch	Fitness Area	Sandra
18.30 - 19.15	Föreläsning	Konferensen	Kristofer
19.15	Middag	Restaurangen	

### Tisdag

07.15– 08.00	Yin Yoga	Yoga Teracce	Kristofer
07.15 – 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Morning Cardio	Fitness Area	Sandra
10.15 – 11.00	Minibandsworkshop	Yoga Taeracce	Sandra
10.15 - 11.00	Latin Rhythms	Fitness Area	Kristofer
11.15 - 11.45	Aqua	Poolen	Sandra
11.15 – 12.00	Styrkeworkshop	Fitness Area	Kristofer
14.00	Promenad Nissi beach och nya marinan	Receptionen	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	

### Onsdag

07.15 – 08.00	Yoga	Yoga Teracce	Kristofer
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Core Connect	Fitness Area	Kristofer
10.15 – 11.00	HIIT	Fitness Area	Sandra
10.15 - 11.00	Mobility	Yoga Teracce	Kristofer
11.15 – 12.00	Les Mills Dance	Fitness Area	Kristofer
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
16.00 - 16.45	Cirkelträning	Fitness Area	Kristofer
16.00 - 16.45	Pilates	Yoga Taeracce	Sandra
18.00 - ca 19.45	Skulpturparken &	Receptionen	Alla

20.00	Sunset Yoga Middag	Restaurangen	
<b>Torsdag</b>			
07.15 – 08.00	Yin Yoga	Yoga Teracce	Kristofer
07.15 - 08.00	Powertraining	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Bootywork	Fitness Area	Sandra
10.15 – 11.00	Löpintervaller	Receptionen	Sandra
10.15 – 11.00	Functional Power	Fitness Area	Kristofer
11.15 - 12.00	Soma Move	Fitness Area	Kristofer
11.15 - 11.45	Aqua	Poolen	Sandra
14.00	Promenad mot sea cave & Cape Greko	Receptionen	Alla
18.00 - 18.30	Yoga Nidra	Fitness Area	Kristofer
19.00	Middag	Restaurangen	
<b>Fredag</b>			
07.15 – 08.00	Yoga	Yoga Teracce	Kristofer
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Discogympa	Fitness Area	Sandra
10.15 - 11.00	Step & Styrka	Fitness Area	Sandra
11.15 – 12.00	Freepower	Fitness Area	Kristofer
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Poolen	Sandra
15.30 – 16.15	Paryoga	Fitness Area	Kristofer & Sandra
16.30 – 17.15	Finalpass	Fitness Area	Alla
18.45	Avslutning	Yoga Taeracce	
19.30	Middag	Restaurangen	
<b>Lördag</b>			
07.15 – 08.00	Yin Yoga	Yoga Teracce	Kristofer
07.15 – 08.00	Powerwalk	Receptionen	Sandra
08.15 – 08.45	Core Connect	Fitness Area	Kristofer
10.15 – 11.00	Funktionell Styrka	Fitness Area	Sandra
11.15 – 11.45	Aqua	Poolen	Sandra
16.30 – 17.15	Tabata	Fitness Area	Sandra
17.15 – 17.45	Stretch	Fitness Area	Sandra
19.00	Middag	Restaurangen	
<b>Söndag</b>			
07.15 – 08.00	Yoga	Fitness Area	Sandra
08.15 - 08.45	Powerwalk	Receptionen	Sandra