

Program till Grekland-Porto Myrina 21-28 maj 2022

Lördag 21 maj 2022

Avresa Köpenhamn & Stockholm.

Ankomst Porto Myrina, Transfer till Hotellet.

Söndag 22 maj 2022

07.30-08.15	Morgonpromenad/Morgonjogg.
08.30-10.00	Frukost.
10.00-10.45	Styrkepasset
11.00-11.45	TABATA
12.00-16.00	Lunch & Relax, sol & bad.
16.00-16.45	Step Bas
16.45-17.15	Rörlighet & Avslappning.
17.30-19.00	After Training med bubbel & babbel. Presentation av oss & Er. Pepptalk inför veckan.
19.45	Middag på hotellet.

Måndag 23 maj 2022:

07.00-07.30	Core
07.30-08.15	Boot Camp
08.30-10.00	Frukost
10.30-17.00	Vandringsdag. Ut på tur i den fantastiska Grekiska mijön, utmed hav, berg & mysiga byar. Vi stannar för mat & bad utmed vandrigen.
19.00	Middag på hotellet.

Tisdag 24 maj 2022:

07.30-08.15	Morgonpromenad/Morgonjogg.
08.30-10.00	Frukost
10.00-10.45	Boxpass
11.00-11.45	MRL
12.00-16.30	Lunch & Relax, sol & bad.
16.30-17.15	Boot Camp
17.30-18.00	Rörlighet
19.30	Middag på hotellet med efterföljande musik quiz

Golden

apollo sports

Onsdag 25 maj 2022:

07.00-09.00	Frukost
09.30-11.30	"Mini vandring", Energipaus på vägen.
12.00-16.00	Lunch & Relax, sol & bad.
16.15-17.00	Cirkelfys
17.00-17.45	DrumZ
19.30	Middag på hotellet

Torsdag 26 maj 2022:

07.30-08.15	Morgonpromenad/Morgonjogg
08.30-10.00	Frukost
10.00-10.45	Styrkepasset
11.00-11.45	DrumZ
12.00-16.30	Lunch & relax, sol & bad.
16.30-17.15	Cirkelfys
17.15-17.45	Stretch & Avslappning.
19.30	Middag på hotellet.

Fredag 27 maj 2022:

07.30-08.15	Core
08.30-10.00	Frukost.
10.00-10.45	TABATA
11.00-15.30	Vandring in till den mysiga hamnbyn. Gemensam lunch & vinprovning.
16.30-18.30	5 kamp med avslutande After Training med föreläsning.
19.30	Middag på Hotellet med tema!!

Lördag 28 maj 2022:

07.30-08.15	Morgonpromenad/Morgonjogg
08.30-10.00	Frukost
10.00-10.45	Move You Body
	Lunch & Relax, sol & bad.