

Preliminärt schema Rhodos 2024

Tid	Må 13 maj	Ti 14 maj	On 15 maj	To 16 maj	Fr 17 maj	Lö 18 maj	Sö 19 maj
07:30	Jogg/promenad	Jogg/promenad	Jogg/promenad	Jogg/Promenad	Jogg/promenad	Jogg/promenad	Jogg/promenad
08:00	Yoga Flow 30 min	Somamove 30 min	Yoga Slow 30 min	Somamove 30 min	Yoga Flow 30 min	Yoga Slow 30 min	Somamove 30 min

**Frukost/fritid**

11:00	Step 25 min <i>(14 platser)</i>	Aerobic 25 min	X-training 45 min <i>(15 platser)</i>		Power Step 45 min <i>(14 platser)</i>	<i>Cykelutflykt mot en kostnad för hyra av cykel/ egen dag på hotellet.</i>	Shape Up 30 min <i>(25 platser)</i>
11:30	Core Challenge 30 min	Shape Up 30 min <i>(25 platser)</i>	Good Vibes 25 min	X-training 45 min			X-training 45 min
12:00	X-training 30 min	X-training 30 min <i>(15 platser)</i>	Aqua 25 min	TRX/Bollar 45 min <i>(10 platser)</i>	X-training 45		

**Lunch/fritid**

16:00	WOD 25 min	WOD 25 min	WOD 25 min	WOD 25 min	WOD 25 min	<i>Gemensam aktivitet på hotellet innan middagen</i>	WOD 25 min
16:30	TRX/Bollar 45 min <i>(10 platser)</i>	Yoga Yin 45 <i>(15 platser)</i>	Power Step 45 min <i>(14 platser)</i>	Yoga Yin 45	TRX/Bollar 45 min <i>(10 platser)</i>		Yoga Yin 45 min
16:30	Good Vibes 25 min	Aqua 25 min		Aqua 25 min	Aerobic 25 min		

**Middag**