

Träningsresa Filborna Arena

Porto Myrina Oktober 2025

FILBORNA
arena

Söndag 5 oktober:

Ankomstdag (vid tidig flight lägger vi in träningspass)

Måndag 6 oktober:

07.30 - 08.15	Yin Yoga	Beach	Louise
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Karin
09.00 - 09.45	Välkomstmöte	Baren	Karin & Louise
10.00 - 11.15	Mixpass	Beach	Karin & Louise
11.30 - 12.00	Aqua	Pool	Karin
15.00 - 15.45	Les Mills Pilates	Beach	Louise
16.00 - 16.45	Les Mills Dance	Beach	Karin
16.00 - 16.45	Tabata	WOD Box	Louise
17.00 - 17.30	Stretch	Beach	Karin
18.30 - 19.00	Mingel i baren	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	
20.15	Kvällsoverraskning	Konferensen	

Tisdag 7 oktober:

07.30 - 08.15	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
07.30 - 08.15	PowerTraining	Receptionen	Karin
08.20 - 08.50	Morning Cardio	Beach	Karin
10.00 - 10.45	Box	Beach	Karin
10.00 - 10.45	Les Mills Shapes	WOD Box	Louise
11.00 - 11.45	Cirkel	WOD Box	Louise
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Pool	Louise
12.00 - 12.45	Rörlighet & Stretch	Beach	Karin
15.30	Promenad till slottet och byn	Receptionen	Karin & Louise
18.30	Mingel i baren	Baren	
19.00	Middag	Restaurangen	

Onsdag 8 oktober:

07.30 - 08.15	Yin Yoga	Beach	Louise
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Karin
08.20 - 08.50	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Bootcamp	WOD Box	Karin
11.00 - 11.45	Core Soft	Beach	Louise
11.00 - 11.45	Spinning Bakas	Spinn room	Karin
12.15 - 12.45	Aqua	Pool	Karin
15.30 - 16.15	Zumba	Beach	Karin
16.30 - 17.15	Minibandsworkshop	Beach	Louise
18.00	Föreläsning	Konferensen	Karin
19.00	Middag	Restaurangen	



TAUDIEN
Training

apollo
sports

Torsdag 9 oktober:

07.30 - 08.15	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
07.30 - 08.15	PowerTraining	Receptionen	Karin
08.20 - 08.50	Bootywork	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Cirkel	WOD Box	Karin
11.00 - 11.45	Les Mills Pilates	Beach	Louise
11.00 - 11.45	Löpning & Agillity	Samling vid baren	Karin
12.00 - 12.30	Aqua Tabata	Pool	Karin
15.00	Cykeltur Bokas	Receptionen	
15.30 - 16.15	Step Styrka Bokas	WOD Box	Louise
16.30 - 16.50	Stretch	Beach	Karin

Fredag 10 oktober:

07.30 - 08.15	Yin Yoga	Beach	Louise
07.30 - 08.15	Powerwalk	Receptionen	Karin
08.20 - 08.50	Morning Cardio	Beach	Karin
10.00 - 10.45	Tabata	WOD Box	Karin
11.00 - 11.45	Les Mills Dance	Beach	Karin
11.00 - 11.45	Les Mills BodyStep	WOD Box	Louise
12.15 - 12.45	Aqua	Pool	Karin
15.30 - 16.15	Box	Beach	Karin
16.15 - 17.00	Core Soft	Beach	Louise
17.00 - 17.20	Stretch	Beach	Louise
18.45	Samling i baren	Baren	Alla
19.00	Middag	Restaurangen	Alla
20.15	"Back in the Days"-Party	Baren	

Lördag 11 oktober:

07.30 - 08.15	Les Mills BodyBalance	Beach	Louise
07.30 - 08.15	PowerTraining	Receptionen	Karin
08.20 - 08.50	Full Body Strength	Beach	Louise
10.00 - 10.45	Cirkel	WOD Box	Karin
11.00 - 11.45	Les Mills Shapes	WOD Box	Louise
11.00 - 11.45	Zumba	Beach	Karin
12.15 - 12.45	Aqua Tabata	Pool	Louise
16.30	Vinprovning (Tillval) Bokas	Baren	
18.30	Avslutning	Konferensen	
19.15	Middag	Restaurangen	

Söndag 12 oktober:

Dags för hemfärd!

Preliminärt schema - ändringar kan ske.