

## Sivota Retreat

Maj 2023

### Måndag:

16.00- Välkomstmöte	Receptionen	Alla
17.00 – 17.45 Funktionell cirkel	Box	Ulrika
17.45 – 18.15 Stretch & Relax	Box	Ulrika
19.30 Middag	Restaurang	Alla

### Tisdag:

07.00 – 08.00 Les Mills BodyBalance	Fitness	Louise
07.15 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.15 – 08.45 Core	Fitness	Louise
10.00 – 11.15 TT Mix	Fitness	Alla
11.30 - 12.00 Aqua	Pool	Louise
15.00 - 15.45 Freepower	Fitness	Ulrika
16.00 - 16.45 Styrkeworkshop	Box	Ulrika
17.00 - 17.30 Stretch	Box	Louise
18.30 - 19.00 Mingel	Poolbaren	Alla
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

07.00– 08.00 Yin Yoga	Fitness	Louise
07.15 - 08.00 Powertraining	Receptionen	Ulrika
08.15 – 08.45 Full body strength	Fitness	Louise
10.00 - 10.45 Zumba	Fitness	Ulrika
10.00 - 10.45 Tabata	Box	Louise
11.00 - 11.45 Box	Box	Ulrika
12.00 - 12.30 Aqua	Pool	Louise
15.30 – ca 17.30 Vandring	Receptionen	Alla
19.00 - Middag	Restaurangen	

### Torsdag:

07.00– 08.00 Les Mills BodyBalance	Fitness	Louise
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.15 – 08.45 Morning Cardio	Fitness	Ulrika
10.00 - 10.45 Les Mills Bodystep	Fitness	Louise
11.00 - 11.45 Löpintervaller	Receptionen	Louise
11.00 – 11.45 Dansaerobic	Fitness	Ulrika
12.00 – 12.30 Aqua	Pool	Louise
15.30 – 16.15 Minibands workshop	Box	Louise
16.15 – 16.45 Stretch & Relax	Box	Ulrika
19.00 - Middag	Restaurangen	

**Fredag:**

07.00 – 08.00 Yin Yoga	Fitness	Louise
07.30 – 08.00 Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.15 – 08.45 Core	Fitness	Louise
10.00 - 10.45 HIIT	Box	Ulrika
11.00 - 11.45 Zumba	Fitness	Ulrika
11.00 - 11.45 Bootcamp	Box	Ulrika
12.00 – 12.30 Aqua	Pool	Louise
15.00 - Cykeltur (Bokas)	Cykelstation	
19.00 Middag	Restaurangen	

**Lördag:**

07.00 – 08.00 Les Mills BodyBalance	Fitness	Louise
07.15 – 08.00 Powertraining	Receptionen	Ulrika
08.15 – 08.45 Full Body strength	Fitness	Louise
10.00 - 10.45 WOD	Box	Ulrika
11.00 – 11.45 Freepower	Fitness	Ulrika
12.00 – 12.30 Aqua	Pool	Louise
15.30 - 16.15 Dansaerobic	Fitness	Ulrika
15.30 - 16.15 Les Mills Shapes	Box	Louise
16.30 - 17.15 Funktionell Rörlighet	Fitness	Ulrika
19.00 - Middag	Restaurangen	Alla
20.30 - Kvällsoverraskning	Restaurangen	Alla

**Söndag:**

07.00 – 08.00 Yin Yoga	Fitness	Louise
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Ulrika
08.15 – 08.45 Morning Cardio	Fitness	Ulrika
10.00 – 10.00 Löpintervaller	Receptionen	Louise
10.00 - 10.45 Box	Box	Ulrika
11.00 - 11.45 HIIT	Box	Ulrika
11.00 - 11.45 Minibandsworkshop	Fitness	Louise
12.00- 13.00 Finalpass	Box	Alla
16.30 Vinprovning (Bokas)	Terassen	Alla
18.30 - Avslutning	Konferensen	Alla
19.15 - Middag	Restaurangen	Alla

**Måndag:**

07.00 – 08.00 Les Mills BodyBalance	Fitness	Louise
07.15– 08.00 Powerwalk	Receptionen	Ulrika

*Dags för hemresa!*

*Mindre ändringar i schemat kan förekomma*