

PROGRAM 20.-27. OKTOBER

Med forbehold om endringer

■ Spinn ■ Yoga ■ Step ■ Styrke/kondisjon og funksjonell trening ■ Vann/svømming ■ Zumba/dance

LØRDAG 20. 10 - ANKOMSTDAG

Klokka	Aktivitet / Location
	Vi lander kl 20:35
22:00	Infomøte med snacks og drikke - Bli kjent

SØNDAG 21. 10

Klokka	Aktivitet / Location	Aktivitet / Location
07:30 - 08:15	Morgenyoga / Terrassen Sebastián	
09:00 - 10:00	Felles frokost	
11:00 - 12:00	Tabata Lisa og Tommy	Intervallteknikk Lisa/Tommy/Sebastián
13:00 - 14:00	Lunsj inkl. 1 drikke (vin/øl/mineralvann)	
15:00 - 16:00	Yoga restorative Sebastián	Minibands & Core Lisa
20:00 -	Felles middag på Akinon 2-retters middag inkl 1 drikke (øl/vin/mineralvann)	

MANDAG 22. 10

Klokka	Aktivitet / Location	Aktivitet / Location
07:30 - 08:15	Felles morgengåtur Lisa	
09:00 - 10:00	Felles frokost	
11:00 - 12:00	Grunnleggende svømmeteknikk, max 12 deltagere / Basseng Sebastián	Matrix Mobility Lisa og Tommy
13:00 - 14:00	Lunsj inkl. 1 drikke (vin/øl/mineralvann)	
15:00 - 16:00	Boot-camp ute Lisa	PT-camp Tommy
16:15 - 17:15	Felles mellommåltid: Salat på Akinon	
	Egentid - mulighet for å benytte anleggets treningsfasiliteter	
20:00 -	Felles middag på Akinon. 2-retters middag inkl 1 drikke (øl/vin/mineralvann)	

TIRSDAG 23. 10

Klokka	Aktivitet / Location	Aktivitet / Location
09:00 - 10:00	Felles frokost	
10:15 -	Felles tur til La Nucia Sportsenter. Jogg/gange. Velg 2 av 3 tilbud. Husk drikk!	
16:30 - 17:30	Felles mellommåltid: Salat på Akinon	
20:00 -	Felles middag på Akinon. 2-retters middag inkl 1 drikk (øl/vin/mineralvann)	

La Nucia. Velg antall økter som passer deg

Klokka	Aktivitet / Location	Aktivitet / Location
11:00 - 12:00	Spinning / La Nucia Tommy	Step / Aerobic Lisa
12:15 - 12:30	PAUSE: frukt og drikkepause	
12:30 - 13:30	Svøm videre Sebastián	Coach styrke Lisa og Tommy
13:45 - 14:25	PAUSE: Baguetter, frukt og vann	
14:30 - 14:15	Body weight supreme Lisa, Tommy og Sebastián	

ONSDAG 24. 10

Klokka	Aktivitet / Location	Aktivitet / Location
07:30 - 08:15	Morgenyoga Sebastián	
08:30 - 10:00	Frokost	
	Fjelltur med reiseleder (på eget ansvar) eller strandaktivitet. Lunsj på eget ansvar (ikke inkludert)	
15:00 - 16:00	Dagens økt Lisa og Tommy	
16:15 - 17:15	Salatmåltid på Akinon	
15:00 - 16:00	Restorative yoga/ Rom med speil Sebastián	Tabata / Ute Lisa og Tommy
16:00	Salat-måltid på Akinon	
18:30	Felles transport til Gamlebyen i Altea	

TORS DAG 25. 10

Klokka	Aktivitet / Location	Aktivitet / Location
07:30 - 08:15	MorgenYin Sebastián	
09:00 - 10:00	Felles frokost	
12:00 -	Felles transport til Cross Fit Albir	
13:30 - 14:30	Yin yoga, forberedelser til cross-fit / Rom med speil Sebastián og Tommy	
20:30	Felles middag(2 retter) på Akinon inkl 1 drikke(øl/vin/mineralvann)	

Cross Fit Albir

Klokka	Aktivitet / Location	Aktivitet / Location
12:30 - 17:30	DELA Olympisk vektløfting Tommy og Lisa	
	PAUSE: baguetter, barer, frukt, nøtter og vann	
18:00 -	DELB Enkel salat for å fylle på lagrene etter økta	

FREDAG 26. 10

Klokka	Aktivitet / Location	Aktivitet / Location
09:00 - 10:00	Felles frokost	
12:00 - 12:45	Mindfulness Sebastián	
13:00 - 13:45	Felles lunsj	
14:00 - 15:00	CrossFit/Tabata Tommy	Intervalløp
15:15 -	Pause med frukt og nøtter	
16:00 - 17:00	Partyøkt, vorspiel til kveldens grillfest Lisa, Tommy og Sebastián	
18:30 -	Grillfest	

LØRDAG 27. 10

Klokka	Aktivitet / Location	Aktivitet / Location
09:00 - 10:00	Felles frokost	
11:00 - 12:00	Felles avslutningsøkt Lisa, Tommy og Sebastián	
12:15 -	Baguetter og frukt til de som trenger påfyll	
13:00	Bussavgang til flyplassen	
15:50	Fly Alicante - Trondheim	