



Veckoprogram:

Måndag 21 november:

Vi anländer till Fuerteventura vid 13:25 lokal tid.

Transferbussen väntar på oss utanför flygplatsen för att ta oss till hotell La Pared.

Vi klockan 18:00 samlas vi i konferensrummet som kallas "teatern" för ett välkomstmöte med presentation av ledarna.

Vid 19:00 äter vi middag gemensamt.

Tisdag 22 november:

08:00– Morgonpromenad.

08:30– Frukost

11:00– Smart Träning med Mårten i wodboxen.

12:30– Lunch

15:00– Global Yoga Yin med Johanna, i yoga shalan

17:30– Föreläsning med Mårten i teatern.

19:00– Gemensam middag

Onsdag 23 november_

08:00– morgonpromenad.

08:30– frukost

10:00 – Global Yoga Power med Johanna

11:30 – Vattenträning

12:00– Lunch

15:00– Smart träning med Mårten

19:00– Gemensam middag

Torsdag 24 november:

08:00– Global Yoga Flow med Johanna i yoga shala

08:30– Frukost

11:00 – Smart Träning med Mårten i wodboxen.

12:30– Lunch

15:00– Vattenträning

19:00– Gemensam middag

Fredag 25 november

08:00– Morgonpromenad

08:30– Frukost

11:00 – Yoga Workshop med Johanna i yoga shala

12:30– Lunch

15:00– Smart Träning med Mårten i wodboxen

17:30– Föreläsning ”vikten och konsten av återhämtning” med Johanna i teatern.

19:00– Gemensam middag

Lördag 26 november

08:00– Morgonpromenad

08:30– Frukost

10:00–Träning med Mårten i wodboxen

11:30– Vattenträning

12:30– Lunch

15:00– Global Yoga Yin med Johanna

17:30– Q&A med Mårten & Johanna, i teatern

19:00– Gemensam middag

Söndag 27 november

08:00– Morgonpromenad

08:30– Frukost

11:00–Träning med Mårten i wodboxen

11.45– Vattenträning

12:30– Lunch

15:00– Träning med Mårten

18:30– Avslutningsmöte. teatern

19:00– Gemensam middag

Söndag 27 november

08:00– Morgonpromenad

08:30– Frukost, följt av utcheckning och transfer till flygplatsen.



Bra saker att ta med:

- * Flera ombyten träningskläder för yoga, morgonpromenader och styrketräning.
- * Överdragströja för morgnar eller kvällar då det oftast är lite svalare temperatur.
- * Badkläder för vattenträning samt sol och bad.
- * Solkräm och kanske en keps eller solglasögon.
- * Sköna skor för promenader och gruppträning.
- * Eventuella mediciner om du behöver.

Yogamattor och yogablock finns på plats att låna kostnadsfritt inför dina klasser med Johanna Hector.

Vid frågor om resan, kontakta info@retreatfy.com
Vid frågor om din bokning, kontakta sports@apollo.se

Vi önskar dig en fantastisk vecka!

