



Schema

Observera att programmet är preliminärt och kan komma att ändras, vi reserverar oss för eventuella justeringar.

Onsdag 28/5

- 06:55 Avresa från Arlanda
- 11:55 Ankomst Rhodos
- 15:00–16:00 "Workout of the day"
- 18:00– Välkomstmöte Saga After Beach - Välkommen till Levante, vi berättar mer om den kommande veckan. Efter välkomstmöte gemensam middag för den som önskar.

Torsdag 29/5

- 07:45–08:30 Morgonträning (powerwalk/jogging)
- 10:00–10:45 Mobility
- 11:00–11:45 Tabata
- 16:15–16:45 "Teamwork"
- 17:00–18:00 Megacirkel
- 19:15 Gemensam middag för den som önskar

Fredag 30/5

- 07:00–07:45 Yin Yoga
- 09:00–10:00 Skivstångschallenge
- 15:00–15:30 Aqua
- 15:45–16:15 "Teamwork"
- 18:00–19:15 Fredagsmys med Saga After Beach
- 19:15 Gemensam middag för den som önskar

Lördag 31/5

- 07:00–07:45 Morgonträning (powerwalk/jogging)
- 09:00–10:00 "Kulträning"
- Tid för egen aktivitet

Söndag 1/6

- 07:00–07:45 Yin Yoga
- 10:00–10:45 Minibands
- 15:00–15:30 Aqua
- 16:00–16:45 Intervall
- 18:00–19:15 Saga After Beach
- 19:15 Gemensam middag för den som önskar

Måndag 2/6

- 07:00–07:45 Morgonträning (powerwalk/jogging)
- 09:00–09:45 Mobility
- 10:00–10:45 "Hjärtlig cirkel"
- 16:00–16:45 "Rövarpass"
- 18:00–19:15 Saga After Beach
- 19:15 Gemensam middag för den som önskar

Tisdag 3/6

- 07:00–07:45 "Hitta balansen"
- 11:00–12:00 Styrka
- 16:00–16:30 Aqua
- 17:00–18:00 Schlagerfys
- 19:15 Avslutningsmiddag - Tema: Glitter och glamour

Onsdag 4/6

- 09:00–10:00 Veckans sista
- 13:00–14:00 Lag Cup

Hemfärd

- Från Rhodos 4/6 kl. 23:10
- Ankomst Arlanda kl. 02:10