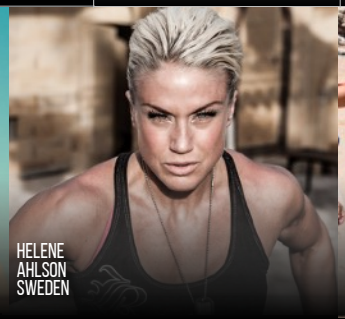
25 AUGUSTI - 1 SEPTEMBER 2020 PLAYITAS FUERTEVENTURA

FITNESSVECKAN

GET INSPIRED

Preliminar program	25/8 TISDAG	26/8 ONSDAG	27/8 TORSDAG	28/8 FREDAG	29/8 LÖRDAG	30/8 SÖNDAG	31/8 MÅNDAG	1/9 TISDAG
06.45 - 07.45 CARDIO	VÄLKOMMEN TILL PLAYITAS OCH FITNESSVECKAN NR. 15 Samling Arlanda vid check in 15.25 Avresa från Stockholm 17.25 Ankomst Fuerteventura ca 22.30 Ankomst hotell ca 23.30 Kvällsbuffé Playitas	SOVMORGON	MORGONCARDIO BERGSVANDRING	MORGONCARDIO BERGSVANDRING	VILODAG SOVMORGON	MORGONCARDIO BERGSVANDRING	MORGONCARDIO BERGSVANDRING	HEMRESA Avresa från hotell ca 06.30 Avresa flygplats 09.30 Ankomst Stockholm ca 16.35
08.00 - 09.00		FRUKOST MED MÖTE 07.30 RUNDVANDRING CA 08.15	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	
09.00 - 09.45		FÖREDRAG 1 FUNKTIONELL FITNESS	FÖREDRAG 2 KOST FÖRE, UNDER OCH EFTER TRÄNING	FÖREDRAG 3 FITNESSKOST OCH TILLSKOTT	FITNESSTRÄNING EGET PROGRAM	FÖREDRAG 4 KOST FÖR ATLETER	FÖREDRAG 5 ÅTERHÄMTNING	
10.00 - 11.00		BASTRÄNING 1 LYFT	BASTRÄNING 2 BENBÖJ	BASTRÄNING 3 DRAG	10.00-13.00 KOST WORKSHOP	BASTRÄNING 4 PRESS	BASTRÄNING 5 CORE	
11.00 - 12.00		CROSSFIT 1 TEKNIKER OCH WOD	CROSSFIT 2 TEKNIKER OCH WOD	EGENTID		CROSSFIT 4 TEKNIKER OCH WOD	CROSSFIT 5 TEKNIKER OCH WOD	
12.00-13.00		SIESTA	SIESTA	CROSSFIT 3 TEKNIKER OCH WOD		SIESTA	SIESTA	
13.00 - 14.00		LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	
14.00-15.30		SIESTA	SIESTA	SIESTA	14.00-18.00 UTFLYKT CA 15KM PW TILL EN FYR OCH BADSTRAND SAMLING 14.00 HOTELL RECEPTION	SIESTA	SIESTA	
15.30 - 16.30		FITNESSTRÄNING EGET PROGRAM	FITNESSTRÄNING EGET PROGRAM	FITNESSTRÄNING EGET PROGRAM		ATLETTEST SAMLING FITNESSCENTER	15.00-17.00 BOOTCAMP XXL SAMLING FITNESSCENTER	
16.30-17.30		CROSSTRÄNING ATLETCIRKEL	CROSSTRÄNING STABILITET + LÖPINTERVALLER	CROSSTRÄNING FUNKTIONELL HIT				
17.30 - 18.00		WORKSHOP - ÅTERHÄMTNING RÖRLIGHET	WORKSHOP - ÅTERHÄMTNING FOUMRULLE	WORKSHOP - ÅTERHÄMTNING MASSBOLL		CROSSTRÄNING CA 17,30 HELENES MAGKLASSIKER	GEMENSAM SPA & RELAX (CA 17,30)	
18.00-19.30		EGENTID	EGENTID	EGENTID	EGENTID	EGENTID	EGENTID	
19.30-21.00		MIDDAG	MIDDAG	FITNESSPARTY & MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	AVSKEDSMIDDAG I BYN	
21.00 - 22.00		MINGELKVÄLL 1H	MINGELKVÄLL 1H	FITNESSPARTY 3H	MINGELKVÄLL 1H	MINGELKVÄLL 1H	AVSKEDSPARTY	
22.00 - 06.00		SOVA	SOVA	SOVA	SOVA	SOVA	SOVA	

GYULA BERSCENYI HUNGARY


HELENE AHLSON SWEDEN

FITNESSVECKAN
AEROBICWEEKENDS SWEDEN INTERNATIONAL
#FITNESSVECKAN
#AEROBICWEEKENDS @AEROBICWEEKENDS
#PLAYITAS @PLAYITASRESORT
#APOLLOSPORTS @APOLLOSPORTS
#BESTFITNESSHOLIDAYEVER

FITNESSVECKAN.SE
AEROBICWEEKENDS.COM
PLAYITAS.NET APOLLO.SE
SMS/TEL +46 703322446
MAIL@AEROBICWEEKENDS.COM