

GOA TRÄNINGSCHEMA

Resplan



Datum	Tid	Morgon	Frukost	Fritid/aktivitet	Wod	Yoga	Middag
16 nov 2016		Ankomstdagen . Transfer ingår för de som anländer den 26	Dabolim airport. Taxi hämtar upp och kör er till Agenda där vi bor Bilfärd 90 min		De flesta flyg anländer på natten. Era rum är förberedda. Enklare förtäring och vatten finns på rummet.		
Den 16 på dagen.		Information, vila och mat. Passa på att sova ut ordentligt. Ta sedan och njut av en härlig frukost i restaurangen	Sola, bada, njut! Och sup in den Goanska atmosfären	Sola, bada, njut! Och sup in den Goanska atmosfären	16.00 samlas vi i restaurangen för genomgång av schema samt övrig information.	17.30 Åter vi gemensam middag.	

Datum	Tid	Morgon	Frukost	Fritid/aktivitet	Wod	Yoga	Middag
17 nov 2016		7.30 Yoga introduktion med Åsa Engman, klassen är anpassad för dig som är nybörjare samt mer träningsvan.	9.00 Gemensam frukost	Efter frukost är det ledig tid fram till 15.00	15.15 -16.15 veckans första Wod-workout of the day. Vi samlas på stranden och går igenom dagens övning. Wodarna avslutas oftast med ett dopp i havet.	17.00 Är det dags för dagens 2-a yoga pass. Den utförs på stranden till solnedgången.	19.00 Gemensam middag
18 nov 2016		7.30 Elementsyoga	9.00 Gemensam frukost samt föreläsning - rörelse-funktion	Efter frukost är det ledig tid fram till 15.00	15.15 -16.30 Wod	17.00 Yoga	19.00 Gemensam middag
19 nov 2016		7.30 Elementsyoga	9.00 Gemensam frukost	11. 00 Wod	15.30 -16.30 Wod nr 2	17.00 Yoga	19.00 Gemensam middag
20 nov 2016		liten sovmorgon 8.30 Elementsyoga	9.45 Gemensam frukost samt föreläsning - Kost	Efter frukost är det ledig tid fram till 15.00	15.15 -16.30 Wod	17.00 Yoga	19.00 Gemensam middag
21 nov 2016		7.30 Elementsyoga	9.00 Gemensam frukost	Efter frukost är det ledig tid fram till 15.00	15.15 -16.30 Wod	17.00 Yoga	19.00 Gemensam middag
22 nov 2016		Utflyktsdagen	Frukost 7.30	8.15 Avfärd till palolem där vi möts upp av våra guider	Resa med jeepar in till naturreservatet för canyoning ca 5 h.	Gemensam fika samt återresa till Agonda	19.00 Gemensam middag
23 nov 2016		liten sovmorgon 8.30 Elementsyoga	9.45 Gemensam frukost	Efter frukost är det ledig tid fram till 15.00	15.15 -16.30 Wod	17.00 Yoga	19.00 Gemensam middag
24 nov 2016		Sovmorgon	9.00 Gemensam frukost	11. 00 Wod	15.30 -16.30 Wod nr 2	17.00 Yoga	19.00 Gemensam middag

Datum	Tid	Morgon	Frukost	Fritid/aktivitet	Wod	Yoga	Middag
25 nov 2016		7.30 Elementsyoga	9.00 Gemensam frukost	Efter frukost är det ledig tid fram till 15.00	15.15 -16.30 Wod	17.00 Yoga	Avslutningsmiddag samt prisutdelning
26 nov 2016		Avfärdsnatten/ Avfärdsdagen Transfer ingår för de som reser den 26	Avfärdsnatten/ Avfärdsdagen	Avfärdsnatten/ Avfärdsdagen	Avfärdsnatten/ Avfärdsdagen	Avfärdsnatten/ Avfärdsdagen	Avfärdsnatten/ Avfärdsdagen