

## Yoga & funksjonell trening med Cathrine og Tove

| TID:  | SØNDAG 17.09                   | MANDAG 18.09                 | TIRSDAG 19.09                    | ONSDAG 20.09                 | TORS DAG 21.09                | FREDAG 22.09            | LØRDAG 23.09                 |
|-------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 07:00 |                                |                              | Løpetur til fyret                |                              | Løpetur til fyret             |                         |                              |
| 08:00 |                                | Soma Move Multicourt         | Morgenyoga Pink plattform        | Soma Move Multicourt         | Morgenyoga Pink plattform     | Tabata & Core WOD-box   | Morgenyoga Pink plattform    |
| 09:00 |                                | Soma Move Multicourt         |                                  | Soma Move Multicourt         |                               | Tabata & Core WOD-box   |                              |
| 10:00 |                                |                              |                                  |                              |                               |                         |                              |
| 11:00 |                                |                              |                                  |                              |                               |                         |                              |
| 12:00 |                                | Virjayoga Pink plattform     |                                  | Stepintervall Pink Plattform |                               |                         | Crosstraining/Styrke WOD-box |
| 13:00 |                                |                              |                                  |                              |                               |                         |                              |
| 16:00 | KICKSTART!<br>Bootcamp Wod box |                              |                                  |                              |                               |                         |                              |
| 17:00 | SoftYoga 30:<br>Pink plattform | Crosstraining/Styrke WOD-box | Yoga Flow/ global Yoga - WOD-box | Crosstraining/Styrke WOD-box | Crosstraining/Styrke WOD-box  |                         | Bootcamp team Multicourt     |
| 18:00 |                                | Yin yoga WOD- box            | Yoga Flow/ global Yoga -WOD-box  | Yin yoga WOD- box            | Yinyasa + Yoga Nidra WOD- box | Yoga spa PINK plattform | Soft Yoga 30 min Multicourt  |

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

På Porto Myrina-Powered by Playitas med Tove Lier og Catrine  
[Back](#)

All trening er inkludert i oppholdet

Vennligst møt opp i god tid før timene med treningstøy, ta gjerne med et håndkle og godt med drikke