

# Kreta 19–26 april Aktiv Senior



## TORSDAG

15:00 ca Ankomst  
17.00 Välkomstmöte  
18.00 Yoga

## FREDAG

07.30 Morgonpromenad  
08.00 Yoga  
10.30 Core  
11.30 Puls  
12.30 Lunch  
15.00 Gympa  
16.00 Power Walk  
17.00 Yoga  
19.00 Gemensam middag

## LÖRDAG

07.30 Morgonpromenad  
08.00 Yoga  
10.30 Core  
11.30 Cirkelträning  
12.30 Lunch  
15.00 Afro  
16.00 Power Walk  
17.00 Yoga  
18.30 Föreläsning 1 "Uppladdningen"  
19.30 Gemensam middag

## SÖNDAG

09.00 Äventyr: Vandring uppför bergsravinen "Pefki"  
17.00 Afro  
18:00 Yoga  
19.30 Middag på egen hand

## MÅNDAG

07.30 Morgonpromenad  
08.00 Yoga  
10.30 Core  
11.30 Gympa  
12.30 Lunch  
15.00 Puls  
16.00 Power Walk  
17.00 Yoga  
18.30 Föreläsning 2 "Ladda för livet"  
19.30 Gemensam middag

## TISDAG

07.30 Morgonpromenad  
08.00 Yoga  
10.30 Afro  
11.30 Cirkelträning  
12.30 Lunch  
15.00 Yoga  
17.00 Vinprovning på hotellet (ingår, anmälan görs på plats)  
20.00 Middag på valfri lokal Taverna (på egen bekostnad)

## ONSDAG

07.30 Morgonpromenad  
08.00 Yoga  
10.30 Core  
11.30 Puls  
12.30 Lunch  
15.00 Gympa  
16.00 Power Walk  
17.00 Yoga  
20.00 Gemensam Avslutningsmiddag "Sista kvällen med gänget"

## TORSDAG

12:00 Utcheckning

*Passen är ca 45–50 min om inget annat anges. Med reservation för ändringar.*

I priset ingår frukost alla dagar, 5st luncher (fr, lö, må, ti, on) samt 5st middagar (to, fr, lö, må, on).  
Hotellets restaurang har öppet för Frukost: 07:30-10:30, Lunch 12:30-14:30 och Middag 18:30-21:30.  
Springtimes service hörna bemannat 09:00-09:30( ej sö, to )