

Prov. Fitness & Sport Programm 2. Juni - 7. Juni 2019



	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
07.30 - 08.30	Walking Heidi	Yoga Lisa	Walking Heidi	Walking Heidi	Yoga Lisa	Yoga Lisa
			Ausflug nach Barcelona Hotel**	Bootcamp Isabelle		Walking Heidi
10.00 - 10.50	Welcome Class: Warm up, alle (10') Dance, Nadine Body Toning, Isabelle	AeroDance Nadine	Yoga Lisa	Zumba Simon	Pump - Langhantel Training** - Simon	M.A.X. & smartAbs Cyrill
		Spinning** Instruktor Giverola	Geführtes Kraft-training 30min. Cyrill	Bike Tour** 09.30 Instruktor Giverola	Walking Tour nach Tossa de Mar Heidi	Spinning** Instruktor Giverola
11.00 - 11.50	Zumba, Simon Antara, Lisa (je 20')	Circuit Training Isabelle	Step Nadine	Antara Isabelle	Step Nadine	Move2Fit Dance Nadine & Simon
		Basic Step Nadine (Fitness Raum)	Cardio Toning Cyrill		Cardio Toning Cyrill	TosoX Isabelle
12.00 Uhr						Gruppenfoto
14.30 - 15.30		Beachvolley	Surprise Kanu	Beachvolley	Ping Pong Turnier	
16.00 - 16.50	Move2Fit Dance Nadine & Simon	Zumba Simon	Pump - Langhantel Training** - Simon	AeroDance Nadine	Zumba Simon	Bye Bye Class: AeroDance, Nadine Workout, Cyrill Zumba, Simon Antara, Isabelle Stretch & Relax, Lisa (je 15')
		Tennis**		Tennis**		
17.00 - 17.50	Body Toning Isabelle	M.A.X. & smartAbs Cyrill	Antara Lisa	Yoga Lisa	Circuit Training Isabelle	
18.00 - 18.20	Stretch & Relax Isabelle	Stretch & Relax Cyrill	Stretch & Relax Lisa	Stretch & Relax Lisa	Stretch & Relax Isabelle	
19.00 - 19.30	Apero-Time Bar	Apero-Time Bar	Apero-Time Bar	Apero-Time Bar	Apero Bar Madrugada	Bye Bye Apéro
	Abendessen Speisesaal	Abendessen Speisesaal	Abendessen Speisesaal	Abendessen Speisesaal	Essen Restaurant Madrugada	Abendessen Speisesaal
und...		Mini-Golf Turnier**				

Standorte:

Treffpunkt:
Yogaplatz

Treffpunkt:
Reception

Tennisplatz 6

Treffpunkt:
Sport-Office

Kraftraum
Hallenbad

Yogaplatz

Treffpunkt:
Beach

Tennisplatz 6

Treffpunkt:
Sport-Office

Tennisplatz 6

Tennisplatz 6

** mit Anmeldung

Änderungen
vorbehalten