

FITNESSWOCHE IM CLUB LA SANTA AUF LANZAROTE, 13. BIS 20. MAI 2018

ZEIT	SONNTAG 13.5.18	MONTAG 14.5.18	DIENSTAG 15.5.18	MITTWOCH 16.5.18	DONNERSTAG 17.5.18	FREITAG 18.5.18	SAMSTAG 19.5.18	SONNTAG 20.5.18
7.00–7.45	Anreise	Clubwalk Erkundungstour durch die Anlage	Lauftraining Nicole	Schwimmtraining Fabienne	Lauftraining Nicole	Schwimmtraining Fabienne	Lauftraining Nicole	BodyArt Dania 7.00–8.00
8.00–9.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9.00–9.50		Welcome Session alle Instruktoeren	TRX Esther	Cycling Fabienne	TRX Nicole	Cycling Fabienne	TRX Claudia	Koffer packen
10.10–11.00			Zumba® Dania	Step Esther	Boxcamp Esther	Double/Step Claudia & Manuela	Funtone Barfuss Manu	Auschecken
11.20–12.10			BodyPump™ Fabienne	Bootcamp Nicole	Step Manuela	Zumba® Dania	BodyPump™ Fabienne	Funtone Outdoor Manu
12.15–12.45		Kickpower Esther	Funtone Basic Manuela	Funtone Special Lanza Manuela & Claudia	BodyPump™ Fabienne	PowerVital Manuela	Kickpower Esther	Dance Claudia
13.00–14.00		BauchXpress Nicole	CX Worx® Nicole	Rückenfit Manuela	M.A.X.® Nicole	BauchXpress Esther	AquaZumba® Dania	Abreise
14.00–14.50		Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	
15.10–16.00		PowerVital Manuela	Biketour zum Strand	BodyPump™ Fabienne	H.I.T./CX WorX™ Fabienne & Nicole	Biketour zum Strand	Goodbye Session alle Instruktoeren	
16.20–17.10		Zumba® Claudia & Dania		M.A.X.®/AquaZumba® Nicole & Dania	Strong by Zumba Dania			
17.15–17.45	BodyPump™ Fabienne	Kickpower Esther		Dance Claudia				
19.00	Stretching Manuela	Stretching Claudia		BodyArt Dania				
19.00	Apéro	Apéro	Apéro	Apéro	Apéro	Apéro	White Party	
19.30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
Abendprogramm	Kennenlern-abend	GreenTeam Show DiscoNight		Workshop Faszientraining, Säuren-Basen-Gleichgewicht	DiscoNight		DiscoNight	