

PROGRAMM

FEELYOURSELF Ladies Camp

Aldiana Club Fuerteventura vom 12.-17.05.2024

ZEIT	So, 12.05.	Mo, 13.05.	Di, 14.05.	Mi, 15.05.	Do, 16.05.	Fr, 17.05.	Sa, 18.05.
Morgen		07:40-08:00 Uhr Good morning mobility am Strand <i>*Tor-Strandtreppe</i>	07:40-08:00 Uhr Sonnengruß Yoga am Strand <i>* Tor-Strandtreppe</i>	09:00- ca. 12:00 Uhr Walk/Fun Run Beachtour <i>*Strand</i>	Ab 07:40-08:00 Uhr Good morning mobility <i>* Tor-Strandtreppe</i>	08:30-09:00 Uhr Sonnengruß Yoga am Strand <i>* Tor-Strandtreppe</i>	
Vormittag	Individuelle Anreise	10:15-12:00 Uhr Walk & FunRun & Workout <i>*Las Gaviotas</i>	10:15-12:00 Uhr Nordic Walking „Fullbody Cardiotraining“ <i>*Las Gaviotas</i>	Ab 12:00 Uhr Genieße den Club auf deine Art	10:30–12:00 Uhr Athletic – Cardiotraining <i>* Wiese</i>	10:30-12:00 Uhr Balancewalk/ FunRun <i>*Strand</i>	
Nachmittag		15:30-16:30 Uhr Vortrag Impuls Vortrag Enjoy to move Cardio <i>*Rezeption/Lobby</i>	15:00-16:00 Uhr Wellfood Workshop <i>*Yogaraum Welldiana</i> 16:00-16:30 Uhr Stretch & Relax <i>*Yogaraum Welldiana</i>		15:00-16:00 Uhr Trigger meets Blackroll <i>*Yogaraum Welldiana</i>	14:30-15:30 Uhr Face Yoga <i>*Yogaraum Welldiana</i> anschließend Aperitivo <i>*Las Gaviotas</i>	Individuelle Abreise oder Verlängerung
Abend	17:00 Uhr Get-together in der Bodega Ab 19:00 Uhr Abendessen	Ab 19:00 Uhr Abendessen	Ab 19:00 Uhr Abendessen	Ab 19:00 Uhr Abendessen	18:30 Uhr Wir starten in den GALA-Abend mit einem gemeinsamen Aperitif!	Ab 19:00 Uhr Abendessen	

*Treffpunkt bzw. Veranstaltungsort

Änderungen des Programms vorbehalten. Treffpunkte werden vor Ort bekannt gegeben.

