

PROGRAMM

Move Enjoy Feel Yourself Camp

Aldiana Club Fuerteventura vom 25.02.-03.03.2023

ZEIT	Sa, 25.02.	So, 26.02.	Mo, 27.02.	Di, 28.02.	Mi, 01.03.	Do, 02.03.	Fr, 03.03.
Morgen		07:30 Uhr good morning MOBILITY (Sigrid & Anke)	07:30 Uhr Bewusstes Frühstück Buffet Workshop (Sigrid & Anke)	07:00 Uhr Powershake Nordic-Walking Trail Mountain Tour (Anke & Sigrid)	08:00 Uhr good morning Stretch (Sigrid & Anke)	Ab 07:30 Uhr Gemeinsames Energiefrühstück	08:00 Uhr good morning Sonnengruß (Anke & Sigrid)
Vormittag	Individuelle Anreise	10:00 Uhr Walk & FunRun Beach Tour (Anke & Sigrid)	10:00 Uhr Athletic Cardio Training (Sigrid & Anke) Ab 12:30 Uhr Bewusstes Mittagessen Buffet Workshop (Sigrid & Anke)	09:30 Uhr Spätaufsteher-Frühstück	Genieße den Club auf deine Art... ... wie wäre es mit einer Behandlung im Welldiana	09:00 Uhr Walk/Nordic Walk & FunRun Beach Tour (Anke & Sigrid)	10:00 Uhr Boot Camp (Sigrid & Anke)
Nach-mittag		15:30 Uhr/Vortrag Impuls Vortrag Enjoy to move Cardio (Anke & Sigrid)	16:30 Uhr Triggerpunkte/Faszien Training (Sigrid & Anke)	16:00 Uhr PowerYoga (Sigrid & Anke)	... oder vielleicht einem Ausflug?	16:00 Uhr Stretch & Relax (Sigrid & Anke)	16:30 Uhr Balance Walk am Strand Aperitivo (Anke & Sigrid)
Abend	18:00 Uhr Get-together 19:00 Uhr Abendessen 20:30 Uhr Vorstellungsrunde	Ab 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen	Ab 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen	Ab 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen Buffet Workshop	Ab 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen	18:30 Uhr GALA Abend	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

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

