

PROGRAMM

FitCamp powered by  IFAA

vom 02.05. – 07.05.2022
im Aldiana Club Costa del Sol

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
7:00 Uhr		Yoga Sonnengrüße & Detox Yoga Flow Nina		Yoga Sonnengrüße Nina		
9:00 Uhr	Core 3D „Shape & Flex“ Nicki	Classic Bauch, Beine, Po (8.30 Uhr) Nicki	Step & Flex Nicki		Energize Workout Marcel	Balanced Workout Marcel
10:00 Uhr	Step Freestyle Nicki		Functional Training „Intensiv“ Nicki	Vinyasa Power Yoga Nina	Dance & Groove Marcel	DAYO – Dance Yoga Marcel
11:00 Uhr	Easy Dance Marcel		Just Mobility Nicki	BODEGA reflow® Nina	Mobility Flow Marcel	BODEGA moves® meets reflow® Nina
15:00 Uhr	Full Body Workout Marcel	Easy Step Choreo Nicki	Easy Yoga Nina	Performance Trainer Marcel	Latin Dance Nicki	Vinyasa Flow Yoga (15:15 Uhr) Nina
16:00 Uhr	BODEGA moves® Nina	Core3D „Strong Back“ Marcel	BODEGA moves® HIIT Nina	Basic Step Plus Marcel	Core3D „Mobility & Strength“ Nicki	Step & Fun Nicki
17:00 Uhr	Relax Yoga Nina	DAYO – Dance Yoga Marcel	Happy Hips Yoga Nina	Blackroll Flow Marcel	Shape Nicki	Core Express Nicki

Änderungen vorbehalten.

