

PROGRAMM

FitCamp Festival powered by  IFAA

vom 19.06. - 24.06.2022
im Aldiana Club Fuerteventura

ZEIT	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:00 Uhr	Meditation „mit den Sinnen“ Petra	Sun Salutation „Wir grüßen die Sonne“ Sandra	Step & Flex Nicki	Good Morning Stretch Stephi	Perfect Start – Chi Wake Up Sarah	Morning Yoga Flow Sarah
9:00 Uhr	Pilates im Flow Petra	Pilates „starke Mitte“ Sandra	Step & Fun Nicki	Tôso X Boxtraining „Basic Class“ Stephi Treffpunkt	Morning Circuit Sarah	Meditation „mit den Sinnen“ Petra
10:00 Uhr	Tôso X Boxtraining „Basic moves“ Stephi	Step Freestyle Nicki	Music Flow Petra	Energize Yoga Workout Sarah	Hormonyoga 1 Sandra	DAYO – Dance Yoga Stephi
11:00 Uhr	Full Body Workout Stephi	Core 3D Shape & Flex Nicki	Vinyasa Power Yoga Petra	Faszientraining mal anders Sarah	Hormonyoga 2 Sandra	Core 3D Mobility & Strength Nicki
15:00 Uhr	Easy Step Aerobic Sarah	DAYO – Dance Yoga Petra	Fatburner Stephi	Yoga Flow Sandra	Functional Training Nicki	Yoga meets Pilates Sandra
16:00 Uhr	Power Dumbell Sarah	Yin Yoga Petra	Tôso X Boxtraining „Intervall“ Stephi	Upside Down – Umkehrstellungen und Kopfstand Sandra	Just mobility Nicki	Step & Fun Nicki & Sarah
17:00 Uhr	Classic Bauch, Beine, Po Nicki	BODEGA moves® - Bodywork meets Yoga Sarah	Pilates „starke Mitte“ Sandra	DAYO – Dance Yoga Petra	M.A.X.® - Muscle Activity Excellence Stephi	Shavasana Extreme Sandra & Petra
18:00 Uhr	Faszientraining Nicki	BODEGA reflow® - Stretchingflows Sarah	Yoga für mehr Balance Sandra & Petra	Prosecco Balance Petra & Sandra	Tôso X Boxtraining „Fun & Drill“ Stephi	

Änderungen vorbehalten.

