

Aktivitetsplan - Endnu mere energi – ugeevent med Birgitte Nymann og Sharyn Dell - Club La Santa 2015

Fredag 6.11	Lørdag 7.11	Søndag 8.11	Mandag 9.11	Tirsdag 10.11	Onsdag 11.11	Torsdag 12.11
	9.00-10.00 Social gåtur (Verol) Birgitte & Sharyn	9.00-9.45 Gå / løbetur (Verol) Birgitte & Sharyn	7.00-8.00 Yoga (Lagoonen) Britta		7.00-8.00 Yoga (Lagoonen) Britta	7.00-7.45 Gang eller interval løb (Verol) Birgitte & Sharyn
	10.00-11.00 Træningsmiks (Lawn) Birgitte & Sharyn	10.00-10.30 Intro Pilates (Lawn) Sharyn	9.30-10.15 10x10 challenge (Lawn) Birgitte & Sharyn	9.00-11.00 TRX med mere (TRX område) Birgitte & Sharyn	9.00-12.00 Mini-triathlon Svøm, løb, cykl	9.00-10.00 Effekt mix (Lawn) Birgitte
		10.30-11.45 Shape Pilates (Lawn) Sharyn	10.15-11.30 Salsa & Stretch (Lawn) Sharyn	15.00-15.45 Vandtræning (North Pool) Birgitte		10.00-10.45 HIIT (Lawn) Sharyn
15.00-17.00 Intromøde & rundvisning (Verol) Birgitte & Sharyn	16.00-17.00 Effekt mix (Lawn) Birgitte	16.15-17.00 Tabata (Lawn) Birgitte	16.00-16.45 Gymnastik med bold og elastik (Lawn) Eva	16.00-16.45 Boxercise (Boxing) Sharyn	16.00-17.00 Aerobic / step Old fashion style (Lawn) Sharyn	16.30-17.30 Farvel-time (Lawn) Birgitte & Sharyn
	17.00-18.00 Cirkeltræning + udstrækning (Lawn) Sharyn	17.00-17.30 Træn maven flad & ryggen stærk (Lawn) Birgitte	16.45-18.00 WAMWB + afspænding (Lawn) Birgitte	16.45-17.30 Stretch & relax (Boxing) Sharyn	17.00-18.15 Pilates m. elastik (Lawn) Sharyn	17.45-18.15 Afslutning (Timanfaya) Sharyn & Birgitte
18.30 Fælles spising (Alantico - Buffet) For egen regning						20.00 Grill Beach Party (Stranden) For egen regning
	20.00-21.30 Spis dig til en sund og flad mave (Timanfaya) Birgitte	20.00-21.00 Sund slankekost (Timanfaya) Birgitte		20.00-21.30 Optimér dit liv (Timanfaya) Sharyn	20.00-21.30 Optimér din træning (Timanfaya) Sharyn	

Ret til ændringer forbeholdes – angivelser i parentes er mødested for den enkelte aktivitet