



Sun · Fun · Fitness

Fitness-Plauschwoche

Kursplan vom 23. bis 30. Mai 2020 auf Mallorca

Zeit	Lektion	Ort	Min.
------	---------	-----	------

Samstag, 23. Mai | Anreisetag

Info und Vorstellung Kursleiter-Team, Apéro und Nachtessen

Sonntag, 24. Mai

08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	MyPOWER	Kursplatz	60
10.00	Kick-Power	Kursplatz	60
10.00	Cycling	Cycling	60
11.00	Zumba	Kursplatz	60
12.15	Aqua-Fit	Pool	30
15.15	TRX/Sling Core-Training	TRX-Outdoor	45
16.00	Latin Dance	Kursplatz	45
16.45	Bodytoning	Kursplatz	45
17.30	Cycling	Cycling	45
17.30	Power Yoga	Kursplatz	45

Special Mountainbike-Tour 09.30 Mountainbike Parking

Montag, 25. Mai

07.00	Laufraining	Outdoor	45
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	Dance Aerobic	Kursplatz	60
10.00	Step	Kursplatz	60
10.00	Cycling	Cycling	60
11.00	MyPOWER	Kursplatz	60
12.15	Aqua-Fit	Pool	30
15.30	TRX/Sling Core-Training	TRX-Outdoor	45
16.15	M.A.X. Konditionstraining	Kursplatz	30
16.45	Zumba	Kursplatz	45
17.30	Cycling	Cycling	45
17.30	Yoga & Stretch	Kursplatz	45

Special Mountainbike-Tour 09.30 Mountainbike Parking

Dienstag, 26. Mai

07.00	Laufraining	Outdoor	45
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	MyPOWER	Kursplatz	60
10.00	Zumba	Kursplatz	60
10.00	Cycling	Cycling	60
11.00	Bootcamp	Kursplatz	60
12.15	Aqua-Fit	Pool	30
16.00	MyCORE	Kursplatz	30
16.30	Kick-Power	Kursplatz	60
17.30	Cycling	Cycling	45
17.30	Stretch & Relax	Kursplatz	45

Special Mountainbike-Tour 09.30 Mountainbike Parking

Zeit	Lektion	Ort	Min.
------	---------	-----	------

Mittwoch, 27. Mai

08.00	Good Morning Body&Mind	Beach	30
-------	------------------------	-------	----

Shopping-Tour / indiv. Ausflug ab 09.00

16.00	Step	Kursplatz	60
17.00	Cycling	Cycling	60

Donnerstag, 28. Mai

07.00	Laufraining	Outdoor	45
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	FunTone Cardio	Kursplatz	60
10.00	MyPOWER	Kursplatz	60
10.00	Cycling	Cycling	60
11.00	Dance	Kursplatz	60
12.15	Aqua-Fit	Pool	30
15.30	TRX/Sling Core-Training	TRX-Outdoor	45
16.30	M.A.X. Konditionstraining	Kursplatz	30
17.00	MyCORE	Kursplatz	30
17.30	Cycling	Cycling	45
17.30	Yoga & Relax	Kursplatz	45

Special Mountainbike-Tour 09.30 Mountainbike Parking

Freitag, 29. Mai

07.00	Laufraining	Outdoor	90
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	Bodytoning	Kursplatz	60
10.00	Cycling	Cycling	60
10.00	Kick-Power	Kursplatz	60
11.00	Zumba	Kursplatz	60
12.15	Aqua-Fit	Pool	30
15.00	Bootcamp	Kursplatz	60
16.00	Megasession: Cycling	Kursplatz	60
17.15	Megasession: Aerobic	Kursplatz	60

Special Mountainbike-Tour 09.30 Mountainbike Parking

Samstag, 30. Mai | Rückreisetag

Morgen / Mittag

Provisorischer Kursplan, Änderungen vorbehalten