

Fitness-Plauschwoche

Kursplan vom 14. bis 21. Mai 2023 auf Zypern

Zeit	Lektion	Ort	Min.
Sonntag, 14. Mai Anreisetag			
22.00	Info und Vorstellung Kursleiter-Team / Nachtessen		
Montag, 15. Mai			
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	BODYPUMP®	Kursplatz	60
10.00	ZUMBA®	Kursplatz	60
11.00	Pilates	Kursplatz	60
12.15	Aqua Fitness	Pool	30
15.30	TRX / Sling Core Training	TRX-Outdoor	45
16.15	GRIT®	Kursplatz	30
16.45	Bodytoning	Kursplatz	45
17.30	Yoga	Kursplatz	45
Special			
09.30	Mountainbike selbständig (Bike kostenpflichtig)		
19.00	Apéro	Beach Bar	
Dienstag, 16. Mai			
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	ZUMBA®	Kursplatz	60
10.00	BODYATTACK®	Kursplatz	60
11.00	MyPOWER®	Kursplatz	60
12.15	Aqua Fitness	Pool	30
15.30	TRX / Sling Core-Training	TRX-Outdoor	45
16.15	M.A.X.®	Kursplatz	30
16.45	Fitboxe	Kursplatz	45
17.30	CORE®	Kursplatz	30
18.00	Stretch	Kursplatz	15
Special			
09.00	Mountainbike-Tour (kostenpflichtig), Bike Basis extern		
19.00	Apéro	Beach Bar	
Mittwoch, 17. Mai			
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	BODYPUMP®	Kursplatz	60
09.00	Yoga	Beach	60
10.00	ZUMBA®	Kursplatz	60
11.00	Pilates	Kursplatz	60
12.15	Aqua Fitness	Pool	30
15.30	TRX / Sling Core-Training	TRX-Outdoor	45
16.15	GRIT®	Kursplatz	30
16.45	Dance	Kursplatz	45
17.30	Stretch & Relax	Kursplatz	45
Special			
09.30	Mountainbike selbständig (Bike kostenpflichtig)		
19.00	Apéro	Beach Bar	

Zeit	Lektion	Ort	Min.
Donnerstag, 18. Mai			
08.00	Good Morning Body&Mind	Beach	30
Shopping-Tour / indiv. Ausflug		ab 09.00	
16.15	ZUMBA®	Kursplatz	45
17.00	BODYATTACK®	Kursplatz	45
17.45	Stretch	Kursplatz	30
Special			
09.00	Mountainbike-Tour (kostenpflichtig), Bike Basis extern		
19.00	Apéro	Beach Bar	
Freitag, 19. Mai			
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	ZUMBA®	Kursplatz	60
09.00	Yoga	Beach	60
10.00	MyPOWER®	Kursplatz	60
11.00	Dance	Kursplatz	60
12.15	Aqua Fitness	Pool	30
15.30	TRX / Sling Core Training	TRX	45
16.15	CORE®	Kursplatz	30
16.45	M.A.X.®	Kursplatz	30
17.30	Stretch & Relax	Kursplatz	45
Special			
09.30	Mountainbike selbständig (Bike kostenpflichtig)		
19.00	Apéro	Beach Bar	
Samstag, 20. Mai			
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	BODYPUMP®	Kursplatz	60
10.00	Kick-Power	Kursplatz	60
11.00	ZUMBA®	Kursplatz	60
12.15	Aqua Fitness	Pool	30
15.30	TRX / Sling Core Training	TRX	45
16.15	Bodytoning	Kursplatz	45
Megasession			
17.00	ALLE Stilrichtungen	Kursplatz	60
18.00	Relax – Ausklang	Kursplatz	15
Special			
09.00	Mountainbike-Tour (kostenpflichtig), Bike Basis extern		
19.00	Apéro	Beach Bar	
Sonntag, 21. Mai Rückreisetag			
09.00	Good Morning Body&Mind	Beach	30
10.00	ZUMBA®	Kursplatz	60
11.00	Yoga	Kursplatz	60