

# Fitness-Plauschwoche

**Kursplan** vom 12. bis 19. Mai 2024 auf Zypern

Zeit	Lektion	Ort	Min.
<b>Sonntag, 12. Mai   Anreisetag</b>			
22.00	Info und Vorstellung Kursleiter-Team / Nachtessen		
<b>Montag, 13. Mai</b>			
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
<b>Special</b>			
19.00	Apéro	Beach Bar	
<b>Dienstag, 14. Mai</b>			
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	ZUMBA®	Kursplatz	60
10.00	BODYATTACK®	Kursplatz	30
10.30	CORE®	Kursplatz	30
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	Bodytoning	Kursplatz	30
18.00	Stretch	Kursplatz	15
<b>Special</b>			
19.00	Apéro	Beach Bar	
<b>Mittwoch, 15. Mai</b>			
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/HipHop	Kursplatz	45
17.30	Stretch & Relax	Kursplatz	45
<b>Special</b>			
19.00	Apéro	Beach Bar	

Zeit	Lektion	Ort	Min.
<b>Donnerstag, 16. Mai</b>			
08.00	Good Morning Body&Mind	Beach	30
<b>Shopping-Tour / indiv. Ausflug</b>		ab 09.00	
16.15	ZUMBA®	Kursplatz	45
17.00	BODYATTACK®	Kursplatz	45
17.45	CORE® & Stretch	Kursplatz	30
<b>Special</b>			
19.00	Apéro	Beach Bar	
<b>Freitag, 17. Mai</b>			
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
<b>Special</b>			
19.00	Apéro	Beach Bar	
<b>Samstag, 18. Mai</b>			
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
<b>Megasession</b>			
17.00	ALLE Stilrichtungen	Kursplatz	60
18.00	Relax – Ausklang	Kursplatz	15
<b>Special</b>			
19.00	Apéro	Beach Bar	
<b>Sonntag, 19. Mai   Rückreisetag</b>			
09.00	Good Morning Body&Mind	Beach	30
10.00	ZUMBA®	Kursplatz	60
11.00	CORE & Pilates	Kursplatz	45
Rückreise am Nachmittag			

Provisorischer Kursplan, Änderungen vorbehalten