

Sun · Fun · Fitness

Fitness-Plauschwoche

Kursplan vom 27. Oktober bis 3. November 2024 auf Zypern

Zeit	Lektion	Ort	Min.
Sonntag, 27. Oktober Anreisetag			
22.00	Info und Vorstellung Kursleiter-Team / Nachtessen		
Montag, 28. Oktober			
Megasession			
19.30	ALLE Stilrichtungen	Kursplatz	90
11.15	BODYPUMP®	Kursplatz	60
12.15	Aqua Fitness	Pool	30
15.30	ZUMBA®	Kursplatz	45
16.00	TRX® / Sling Training	TRX®-Halle	45
16.15	BODYPUMP®	Kursplatz	60
17.15	GRIT® Cardio	Kursplatz	30
17.45	Stretching	Kursplatz	15
Special			
19.30	Apéro	Beach Bar	
Dienstag, 29. Oktober			
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	Vinyasa Yoga	Kursplatz	60
10.00	CORE®	Kursplatz	30
10.30	BODYATTACK®	Kursplatz	30
11.00	TRX® / Sling Training	TRX®-Halle	60
11.00	BODYPUMP®	Kursplatz	60
12.15	Aqua ZUMBA®	Pool	30
16.15	BODYCOMBAT®	Kursplatz	60
17.15	TRX® / Sling Training	TRX®-Halle	45
17.15	Pilates	Kursplatz	45
Special			
19.30	Apéro	Beach Bar	
Mittwoch, 30. Oktober			
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.15	Bodytoning	Kursplatz	60
10.15	CORE®	Kursplatz	30
10.45	GRIT® Athletic	Kursplatz	30
11.15	Pilates and Stretch	Kursplatz	30
12.15	Aqua Fitness Party	Pool	30
16.00	TRX® / Core-Training	TRX®-Halle	60
16.00	BODYATTACK®	Kursplatz	30
16.30	BODYPUMP®	Kursplatz	45
17.15	Dance/HipHop/House	Kursplatz	45
Special			
19.30	Apéro	Beach Bar	

Zeit	Lektion	Ort	Min.
Donnerstag, 31. Oktober			
08.00	Leichtes Joggen am Strand	Beach	30
Shopping-Tour / indiv. Ausflug ab 09.00			
16.15	ZUMBA®	Kursplatz	45
17.00	GRIT® Strength	Kursplatz	30
17.30	Yoga Flow	Kursplatz	30
Special			
19.30	Apéro	Beach Bar	
Freitag, 1. November			
08.30	Good Morning Body&Mind	Beach	30
09.00	TRX® / Sling Training	TRX®-Halle	60
09.00	BODYATTACK®	Kursplatz	60
10.00	Dance/HipHop/House	Kursplatz	60
11.00	MyPOWER®	Kursplatz	60
12.15	Aqua Fitness	Pool	30
16.00	CORE®	Kursplatz	45
16.45	BODYCOMBAT®	Kursplatz	60
17.45	Stretching	Kursplatz	15
Special			
19.30	Apéro	Beach Bar	
Samstag, 2. November			
08.30	Chilling Dance	Beach	30
09.00	BODYPUMP®	Kursplatz	60
10.00	Power Yoga	Kursplatz	60
11.00	ZUMBA®	Kursplatz	60
12.15	Aqua Fitness Party	Pool	30
16.00	TRX® / Core Training	TRX®-Halle	30
16.00	GRIT® MIX	Kursplatz	45
16.45	Bodytoning	Kursplatz	60
17.45	Relax – Ausklang	Kursplatz	15
Special			
19.30	Apéro	Beach Bar	
Sonntag, 3. November Rückreisetag			
Megasession			
10.00	ALLE Stilrichtungen	Kursplatz	100
Rückreise am Nachmittag			

Provisorischer Kursplan, Änderungen vorbehalten

