

# Kurzurlaub im Montafon

## Programm 07. – 11. September 2016 *PROVISORISCH*

	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag (Sporthalle)	Sonntag
07.30 – 08.15		Yoga (José) WakeUp Workout (Adriana)	Walking (Annemarie) WakeUp Workout (Adriana)	Yoga (José) WakeUp Workout (Adriana)	Walking / Yoga WakeUp Workout (Adriana)
09.45 – 10.35		Dance "Burlesque" Tanja	Antara José	Zumba Bettina	Abreise
10.45 – 11.35		Step n'Tone Bettina	Dance "Funky" Tanja	Bauch-Beine-Po Tanja	
		Functional-Workout (max. 6 Pers.) Adriana	Functional-Workout (max. 6 Pers.) Adriana	Functional-Workout (max. 6 Pers.) Adriana	
14.00 – 14.50		move2fit Bettina Personal-Training Adriana	Circuit-Training Bettina Personal-Training Adriana	<b>Wunschprogramm</b> - Latin-Dance (J) - Funky-Dance (T) - Burlesque-Dance (T) - Zumba (B) - Antara (J) - Circuit (Team) - Tôsô X(T)  (Liste bei INFO ergänzen)	
15.00 – 15.50	Anreise + Check-In ab 15.00 Uhr	M.A.X. + smartAbs Tanja + José Personal-Training Adriana	Latin-Dance José Personal-Training Adriana		
16.00 – 16.50	Welcome-Class 16.30 Uhr Team	Antara José Personal-Training Adriana	Tôsô X Tanja Personal-Training Adriana		
16.50 – 17.05		Stretch + Relax (José)	Stretch+Relax (Tanja)		
	19.00 Uhr WELCOME Apéro Nachtessen	Ab 18.00 Uhr Apéro anschl. Nachtessen	Ab 18.00 Uhr Apéro + Nachtessen	18.30 Uhr Bye-Bye Apéro + Nachtessen	

- Dance
- Mid-Intensity
- High-Intensity
- Persönlicher Wunsch