

Kurzurlaub im Montafon

Programm 05. – 09. September 2018

	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Platz / Ort
07.30 - 08.15		WakeUp Yoga Annemarie	Walking Annemarie	WakeUp Yoga Annemarie	WakeUp Yoga Annemarie	Yoga: Seminarraum Walking: Outdoor
		WakeUp Workout Isabelle	WakeUp Workout Tanja	WakeUp Workout Bettina	WakeUp Workout Bettina	Outdoor (O) Sporthalle (SH)
Frühstücksbuffet						
10.00 - 10.50		Functional-Circuit Bettina	Step-Aerobic Bettina	Functional-Circuit Bettina	Wellness / Abreise	Outdoor (O) oder Sporthalle (SH)
		Dance Tanja	Power-Yoga Annemarie	Antara-Dance Isabelle		Seminarraum (SR) oder Sporthalle (SH)
11.00 - 11.50		Body-Toning Isabelle	45sec-Toning Isabelle	Body-Toning Tanja		Sporthalle (SH)
Mittagsbuffet ab 12.15 Uhr						
14.00 - 14.50	Begrüßung: 14.00 Uhr Meetingpoint: Reception	Zumba Bettina	Dance Tanja	Wunsch-Programm Antara TôsôX M.A.X. Dance Zumba (Liste bei INFO ergänzen)		Sporthalle (SH)
15.00 - 15.30	Welcome-Class ca.14.30-16.00 Team	M.A.X. Tanja	Bauch-Training Bettina			Sporthalle (SH)
15.40 - 16.30		Antara Isabelle	TôsôX Isa + Tanja			Sporthalle (SH)
16.30 - 16.45	Zimmerbezug/Wellness	Stretch + Relax Isabelle	Stretch + Relax Isabelle			Sporthalle (SH)
Wellness and Relax						
	18.15 Uhr Welcome-Apéro	jeweils ab 18.15 Uhr Apéro an der Bar und gemeinsames Abendessen (ca. 19.00 Uhr)		18.15 Uhr Bye Bye-Apéro		
Regenerations-Schlummi mit fröhlichem Ausklingen an der Bar						

- Yoga, Antara, Power-Yoga, Stretch
- Dance, Step, Zumba
- Body-Toning, Functional, M.A.X., TôsôX