

WORKOUT-CAMP 24.-27. September 2020

prov. PROGRAMM

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.25-08.15		WakeUp Yoga	WakeUp Yoga	Bye-Bye Workout 08.00-09.30 (Plenum)
		WakeUp outdoor Workout	WakeUp outdoor Workout	
10.00-10.55		Dance / Step / Zumba <i>Easy-Aerobic</i>	Dance / Step / Zumba <i>Dance</i>	Check-out bis 12.00 Uhr
		Workout <i>Body-Toning</i>	Workout <i>Antara-Challenge</i>	
11.05-11.55		Dance / Step / Zumba <i>Zumba</i>	Workout <i>HIIT / Functional</i>	Sonntagsbrunch bis 12.00 Uhr indiv. Abreise
		Workout <i>Intervall / M.A.X.</i>	Workout <i>Body-Toning</i>	
		Mittagslunch ca. 12.15 Uhr		
14.00-15.00	13.00 Uhr Begrüssung Réception SPA anschliessend ca. 13.45.-15.30 Uhr Welcome-Workout Activity/Outdoor	Dance / Step / Zumba <i>Antara-Dance</i>	Dance / Step / Zumba <i>Step-Choreo</i>	
		Workout <i>Pump</i>	Koordination	
15.15-16.15		<i>Power-Yoga</i>	Dance / Step / Zumba <i>Dance</i>	
		<i>TôsôX</i>	Workout <i>Intervall / M.A.X.</i>	
16.15-16.30		Stretch n'Relax	Stretch n'Relax	
	Wellness and Relax			
	18.15 Uhr Welcome-Apéro GABAR	17.45 Körpermessung	ab ca. 18.30 Uhr Apéro	
		ab ca. 18.30 Uhr Apéro		
	ca. 19.15 Uhr gemeinsames Abendessen und fröhliches Ausklingen an der Bar			