

Grob-Programm

Donnerstag	14.00 Begrüssung Lobby
	14.30-15.45 Begrüssungs-Workout mit Esther & Bettina <i>Je nach Wetter in-/outdoor. Wir werden dies via WhatsApp vorgängig mitteilen.</i>
	16.00 Zimmerbezug / Spa & Relax
	18.15 Welcome-Apero GABAR; Bettina bezahlt. 😊 Anschliessend Abendessen
Freitag	07.30-8.15 WakeUp-Yoga (Esther) WakeUp-Workout (Bettina)
	10.00-12.00 doppelt geführte Workouts mit Esther & Bettina
	ca. 12.30 Mittagessen
	+/- 15.00* Welcome Claudia mit Workout/Dance
	ab 18.15 Uhr Apéro individuell; ca. +/- 19.00 Uhr Abendessen
Samstag	07.30-8.15 WakeUp-Yoga (Esther) WakeUp-Workout (Bettina)
	10.00-12.00 doppelt geführte Workouts mit Claudia, Esther & Bettina
	Ca 12.30 Mittagessen
	+/- 15.00* Workout/Dance
	ab 18.15 Uhr Apéro individuell; ca. +/- 19.00 Uhr Abendessen
Sonntag	08.00-09.30 Bye-Bye Workout
	Check-Out und Sonntagsbrunch bis ca. 12.00 Uhr Abreise

*Nachmittag je nach Wetter und Bedarf von euch 1-2 Workouts/Dance/Party 😊 oder nur Apero an der Sonne.