

WORKOUT-CAMP 23.-26. September 2021

prov. PROGRAMM

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.20-08.05		WakeUp Yoga	WakeUp Yoga	Bye-Bye Workout 08.00-09.30
		WakeUp outdoor Workout	WakeUp outdoor Workout	
10.00-10.55		Dance	Step	Check-out bis 12.00 Uhr
		Toning	Surprise	
11.05-11.55		Easy Step n'Tone	M.A.X. + smartAbs	Sonntagsbrunch bis 12.00 Uhr indiv. Abreise
		TôsôX	Antara	
		Mittagslunch ca. 12.15 Uhr		
14.15-15.10	14.00 Uhr Begrüssung anschliessend ca. 14:30-16.00 Uhr Welcome-Workout Activity/Plenum/Outdoor	Dance	Zumba	
		UH-HIIT	Pump	
15.20-16.15		Power-Yoga	Dance	
		Circuit/Intervall	Intervall	
16.20-16.45		Stretch oder SixPack	Stretch oder SixPack	
	Wellness and Relax			
	EINLADUNG 18.15 Uhr Welcome-Apéro GABAR	ab ca. 18.30 Uhr Apéro	ab ca. 18.30 Uhr Apéro	
	ca. 19.15 Uhr gemeinsames Abendessen und fröhliches Ausklingen an der Bar			