

# Aktiv-Wellness Ferienwoche Spanien Mas Nou Hapimag Hotel 2024

Einpacken: Turnschuhe, kleiner Rucksack, Kopfbedeckung und Trinkflasche

**1 STUNDE NACH ANKUNFT TREFFPUNKT BEI DER RECEPTION UND FÜR INFOS.**

Treffpunkt: jeweils 15 Minuten vor Beginn der Lektion.

Beim Abendessen ist für die Aktiv-Wellness-Feriengruppe reserviert. Wer Lust hat ist willkommen sich dazu zu setzen.

## PROGRAMM:

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7.30		Yoga bei Sonnenaufgang	Wake Up Pilates	Qi Gong	Power Walking (ca. 1 Stunde)	Sanftes Yin Yoga/ Vinyasa Mix	YOGILATES
8.30		SLOW Walk (ca. 1 Stunde)	Mittel Walking mit Outdoor Fitness (ca. 1 Stunde)	Ausflug Girona, Barcelona Tourguide vor Ort.		Markt Platja d'Aro	
10.00		Step Dance Basic  YOGILATES			Step Choreo  Yoga Flow	Walking/ Jogging slow + Power (ca. 1 Stunde)	
11.30	14.15 Vinyasa Flow	Pilates Mat Class	Burlesque	Dance Aerobic	Pilates Mat Class	Step Choreo	Pilates full Body Exercise
15.45	YOGILATES  Step INTRO	TRX Schlingen Training	Tai Chi Chuan  Dance Aerobic	TRX Schlingen Training	Burlesque	Tai Chi Chuan	
17.00	Qi Gong	Tai Chi Chuan	Faszien/Yin Yoga Stretch	Pilates	Qi Gong  Dance Aerobic	Shakti Flow Dance	

Programmänderungen vorbehalten.

Stand 11.2023