

Program Golden Wellness till Playitas Resort

Fredag 19 nov 2021

Avresa till Fuerteventura enligt bokningsbekräftelse.

Lördag 20 nov 2021

07:00-07:45	Walk
07:45	Frukost
09:00-09:45	Bootcamp
10:00-11:00	Cirkelfys
11:00-16:00	Lunch & relax
16:00-17:00	Pulspass
16:00-17:00	Padel
18:00-19:30	Peptalk & goda tips för veckan. Presentation av oss & er.
20:00	Middag

Söndag 21 nov 2021

07:00-07:45	Walk & Run
07:45	Frukost
09:00-09:45	Boxpass
10:00-11:00	Cirkelfys
11:00-16:00	Lunch & Relax
16:00-17:00	Power & Puls
17:00-18:00	Padel
19:30	Middag

Måndag 22 nov 2021

07:00-07:45	Rörlighet/Core
07:45	Frukost
09:00-09:45	Bootcamp
10:00-11:00	Cirkelfys
11:00-16:00	Lunch & relax
16:00-17:00	Padel
17:10-18:00	Functional training
18:00-19:00	After training
20:00	Middag

Tisdag 23 nov 2021

07:00-07:45	Walk & Run
07:45	Frukost
09:00-10:00	Padel
10:00-11:00	Cirkelfys

11:00-12:00	Pulspass
12:00-18:00	Lunch & relax
18:00-19:30	Musikquiz
19.30	Middag

Onsdag 24 nov 2021

07:00-08:00	Paddel
08:00	Frukost
09:00-09:45	Bootcamp
10:00-11:00	Cirkelfys
11:00-16:00	Lunch & relax
16:15-17:00	MRL
17:00-17:45	Power & Puls
20:00	Middag

Torsdag 25 nov 2021

07:00-08:00	Padel
08:00	Frukost
09:15-10:00	Rörlighet
10:45-11:30	Cirkelfys
11:45-12:00	Pulspass
12:00-16:00	Lunch & relax
16:00-17:00	Beach Vollyboll/Boul
18:30-20:00	Föreläsning & workshop
20.00	Middag

Fredag 26 nov 2021

07:00-08:00	Walk & Run
08:00	Frukost
	Transfer till flygplatsen