

## Uge 45 - Aktivitetsplan d.2. nov. – d. 09. nov. 2018 - Endnu mere energi – Ugeevent med Birgitte Nymann og Sharyn Dell

Fred. 02. nov.	Lør. 03. nov.	Søn. 04. nov.	Man. 05. nov.	Tirs. 06. nov.	Ons. 07. nov.	Tors. 08. nov.
	<b>08.30-09.30</b> Gåtur (Sportsbooking)  Birgitte & Sharyn	<b>07.30-08.15</b> Go' morgen (Sportsbooking)  Sharyn		<b>08.45-09.30</b> Trampolin fitness (Lawn)  Birgitte og Sharyn	<b>09.00-10.00</b> Løbeskole Inspiration til teknik og intervaltræning Sharyn	<b>09.00-10.00</b> Beach Drills (Volleybaner Stranden)  Sgt. Dell og Aspirant
	<b>09.30-11.00</b> Træningsmix (Lawn)  Birgitte & Sharyn	<b>10.00-10.45</b> Interval step (Laguna)  Birgitte	<b>08.30-13.00</b> Mountainbike tur Eller Landevejscykel tur til Famara (Cykelværksted)	<b>09.45-10.30</b> TRX (ved Fitness center)  Birgitte & Sharyn	<b>10.15-11.30</b> Pilates (Laguna)  Henrik	<b>10.30-11.15</b> Mave- og rygtræning (5-A-side)  Sharyn
	<b>11.15-12.30</b> Foredrag Sukker hvad gør det ved os? (Beach Club) Sharyn	<b>10.45-11.30</b> Totaltoning (Laguna)  Birgitte		<b>11.00-11.45</b> Salsa Aerobic (Laguna) "Salsa Sussie"  <b>GRUPPEFOTO kl. 11.50</b>	<b>12.00-13.15</b> Foredrag Hvorfor er fedt så vigtigt i kosten? (Beach Club) Birgitte	
	<b>15.00-16.00</b> EFFEKT med bold (Lawn)  Birgitte	<b>15.00-15.30</b> Intro Pilates (Lawn)  Sharyn	<b>14.00-15.15</b> Vandtræning (North Pool)  Sharyn	<b>Kl. 13.30-21.00</b> Udflugt til nord øen samt shopping i Playa Blanca  Pris er afhængig af antal der ønsker turen. Ca.20 euro pr. person Sharyn og Henrik	<b>15.00-15.45</b> Vandtræning (North Pool) Birgitte	<b>16.00-17.00</b> Afslutningstræning (Laguna)  Birgitte, Sharyn & Henrik
<b>17.00-18.30</b> Intromøde & rundvisning på CLS (Sportsbooking) Birgitte & Sharyn	<b>16.30-17.00</b> Udstrækning (Lawn)  Birgitte	<b>15.30-17.00</b> Shape Pilates (Lawn)  Sharyn	<b>16.15-17.00</b> Cirkeltræning (Laguna)  Sharyn		<b>17.00-17.45</b> Totaltoning (Laguna)  Birgitte	<b>17.00-18.00</b> Afslutning/evaluering (Dance studio)  Sharyn & Birgitte
<b>18.30</b> Fællesspisning (grill/poolbar) for egen regning Ca.24 euro		<b>19.30</b> Fællesspisning For egen regning (Restaurant Amendoa La Santa by)	<b>17.00-17.45</b> Bindevævs-stræk og afspænding (Laguna) Sharyn	<b>13.30-17.00</b> Vulkan-gåtur – ca. 10 km (Sportsbookiiing)  Birgitte	<b>17.45-18.30</b> Udstrækning og afspænding (Dance studio) Birgitte	<b>Kl. 20.00</b> Fællesspisning For egen regning Ved El Lago

Ret til ændringer forbeholdes – angivelser i parentes er mødested for den enkelte aktivitet