Uge 45- Aktivitetsplan d. 01. nov. - d. 08. nov. 2019 - Endnu mere energi – Ugeevent med Sharyn Dell og Birgitte Nymann

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fre. 01. nov.** | **Lør. 02. nov.** | **Søn. 03. nov.** | **Man. 04. nov.** | **Tirs. 05. nov.** | **Ons. 06. nov.** | **Tors. 07. nov.** |
|  | 08.15- 09.00  Morgenløb  (Sportsbooking)  Sharyn og Birgitte | 07.00-07.45  Go’ morgen  (Beach Club)  Sharyn |  | **08.15-09.00**  Morgenløb  (Sportsbooking)  Birgitte | **08.30-09.30**  Strandtræning  (Ved Volleyball baner)  Drill Sgt. Dell og Aspirant |  |
|  | **09.00-10.00**  Social gåtur  (Sportsbooking)  Sharyn og Birgitte | **09.30-10.15**  Step basis  (Laguna)  Birgitte | 08.30-12.00  Mountainbiketur Til Famara  Eller  Volkan gåtur  (Cykelværksted)  Birgitte, Henrik  & Sharyn | **09.00-09.45**  Pulsen op uden hop  (Laguna)  Birgitte | 10.00-11.00  Trænings mix  (Laguna)  Birgitte | 09.00-11.30  Fysisk udfordring for alle  (Sportsbooking)  Sharyn og Birgitte |
|  | 10.00-11.30  The Best of uge 45  (Laguna)  Sharyn, Birgitte  & Henrik | **10.15-11.00 10.15-11.00**  Beg.Pilates. Gå tur  (Laguna) (Laguna)  Henrik Birgitte |  | **09.45-11.00**  Effekt og udstrækning  (Laguna)  Birgitte |  | **11.30-11.45**  **Gruppefoto** |
|  | *14.30-15.45*  *Foredrag/ workshop*  *Kunsten I at tænke*  *Positive.*  *(Beach Club)*  *Sharyn* | **14.00-15.00**  Aqua træning  (North Pool)  Sharyn | 16.00-16.45  Bodytoning med  Body bars og bolde  (Laguna)  Sharyn | **12.30- ??**  Udflugt rundt om øen  Samt shopping bl.a. i et  kæmpe sportstøj butik til meget billige penge.  Pris er afhængig af hvor mange deltager, men  som regel maks. 20 Euro  ex. Aftensmads som er  for egne regning på en  lokal restaurant.  Henrik og Sharyn | 14.30-15.10  Trampolin  (Lawn)  Sharyn | 16.00-17.00  Salsa Fest  (Laguna)  Suzzie, José  & Brian |
| 17.00-18.30  Intromøde &  rundvisning på CLS  (Sportsbooking)  Birgitte & Sharyn | 16.00-17.00  Circuit træning  (Bar park)  Sharyn og Birgitte | **16.00-17.00**  Trampolin toning  og stræk  (Lawn)  Sharyn | **17.00-18.00**  Shape Pilates  med flow og stræk  (Laguna)  Sharyn | 15.20-16.30  TRX træning  (Stadion)  Birgitte | 18.30-19.30  Hygge og evaluering?  (El Lago)  Sharyn, Birgitte  og Henrik |
| 18.30  Fællesspisning  (Pool bar)  For egen regning | 17.00-17.30  Udstrækning  (Bar park)  Sharyn og Birgitte | 19.30  Fællesspisning  Alma – La Santa by  For egen regning |  |  | ***19.30-21.00***  *Workshop*  ***Sæt dig mål og nå dem***  *HVOR*  *Birgitte* | 19.30  Fællesspisning  El Lago  For egen regning |

Ret til ændringer forbeholdes. Navnet i parentes angiver mødested på Club La Santa.