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- 09.00Morgenløb(Sportsbooking)Sharyn og Birgitte | 07.00-07.45Go’ 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 | 08.30-12.00MountainbiketurTil Famara Eller Volkan gåtur(Cykelværksted)Birgitte, Henrik & Sharyn | **09.00-09.45**Pulsen op uden hop(Laguna)Birgitte | 10.00-11.00Trænings mix(Laguna)Birgitte | 09.00-11.30Fysisk udfordring for alle(Sportsbooking)Sharyn og Birgitte  |
|  | 10.00-11.30The 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 | 16.00-16.45Bodytoning medBody 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 Euroex. Aftensmads som er for egne regning på en lokal restaurant.Henrik og Sharyn | 14.30-15.10Trampolin (Lawn)Sharyn | 16.00-17.00Salsa Fest(Laguna)Suzzie, José & Brian |
| 17.00-18.30Intromøde & rundvisning på CLS(Sportsbooking)Birgitte & Sharyn | 16.00-17.00Circuit træning (Bar park)Sharyn og Birgitte | **16.00-17.00**Trampolin toningog stræk (Lawn) Sharyn | **17.00-18.00**Shape Pilates med flow og stræk (Laguna)Sharyn | 15.20-16.30TRX træning(Stadion)Birgitte | 18.30-19.30Hygge og evaluering?(El Lago)Sharyn, Birgitte og Henrik |
| 18.30Fællesspisning (Pool bar)For egen regning | 17.00-17.30Udstrækning(Bar park)Sharyn og Birgitte | 19.30FællesspisningAlma – La Santa byFor egen regning |  |  | ***19.30-21.00****Workshop****Sæt dig mål og nå dem****HVOR**Birgitte* | 19.30FællesspisningEl LagoFor egen regning |

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