

Uge 46 - Aktivitetsplan d. 11. nov. - d. 16. nov. 2018 - Endnu mere energi – Ugeevent med Birgitte Nymann og Sharyn Dell

Fre. 09. nov.	Lør. 10. nov.	Søn. 11. nov.	Man. 12. nov.	Tirs. 13. nov.	Ons. 14. nov.	Tors. 15. nov.
	08.00-08.15 La Santa Opvarmning (Leisure pool)	07.15-08.00 Go' morgen (Beach Club) Sharyn		08.30-09.30 Strandtræning (Ved Volleyball baner) Sgt. Sharyn og aspirant	9.00-09.45 Totaltoning (Laguna) Birgitte	08.30-10.30 Mini-triathlon Svøm 200 m Cykel 9 km Løb/ gå 3 km (Cykelværksted)
	08.15- Gåtur (Sportsbooking) Birgitte & Sharyn	09.30-10.15 & 09.00-10.00 Basis Step Pilates Begynde (Laguna) (5-a-side) Birgitte Henrik	08.30-11.00 Mountainbiketур Eller Landevejscykeltur Til Famara (Cykelværksted) Birgitte & Sharyn	10.00-11.00 Shape Pilates with flow (Laguna) Sharyn	09.45-10.30 Stram op og stræk ud (Laguna) Birgitte	10.30-11.00 Udstrækning og afspænding (på græsset ved atletik stadium) GRUPPEFOTO kl. 10.30
	09.30-11.00 The Best of BS (Laguna) Sharyn & Birgitte	10.15-11.00 Totaltoning (Laguna) Birgitte	12.00-12.45 Salsa aerobic (Laguna) "Salsa Sussie"	12.30-13.45 Foredrag: God Dag God røv!! (Beach club) Sharyn	11.15-12.00 Vandtræning (North Pool lanes 1+2 + 7+8) Birgitte og Sharyn	
	11.30-12.45 5 tips til at få dit energiniveau op (Beach club) Birgitte	14.30-15.15 Hold 1: Trampolin (Lawn) Sharyn Hold 2: TRX (Fitness) Birgitte	15.30-16.30 F.I.T Funktionel interval Træning (5-a-side) Sharyn	16.30-17.15 Interval step (Laguna) Birgitte	16.30-17.15 90ér aerobics (Laguna) "Belinda Fonda"	16.00-17.00 Afslutningstræning (Laguna) Birgitte & Sharyn
17.00-18.30 Intromøde & rundvisning på CLS (Sportsbooking) Birgitte & Sharyn	16.00-17.00 Body on the small ball (Laguna) Birgitte	15.30.16.15 Hold 1: TRX (Lawn) Sharyn Hold 2: Trampolin (Fitness) Birgitte		17.15-18.00 Afspænding (Dancestudio) Birgitte	17.15-18.00 Mave og ryg (Dancestudio) Sharyn	17.00-17.45 Afslutning (Dancestudio) Sharyn & Birgitte
18.30 Fællesspisning (Pool bar) For egen regning	17.00-17.30 Udstrækning (Laguna) Birgitte	19.30 Fællesspisning Alma – La Santa by For egen regning				19.30 Fællesspisning Alma -I La Santa by For egen regning

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