Uge 46 - Aktivitetsplan d. 08. nov. - d.15. nov. 2019 - Endnu mere energi – Ugeevent med Birgitte Nymann og Sharyn Dell

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fre. 08. nov.** | **Lør. 09. nov.** | **Søn. 10. nov.** | **Man. 11. nov.** | **Tirs. 12. nov.** | **Ons. 13. nov.** | **Tors. 14. nov.** |
|  |  08.15-Gåtur(Sportsbooking)Birgitte & Sharyn | 07.15-08.00Morgen meditation (Beach Club)Sharyn | **08.30-09.30**Strandtræning(Ved Volleyball baner)Sgt. Dell og aspirant | **08.30-12.00**25 kmcykeltur (Cykelværksted)Birgitte & Sharyn | 9.00-09.4590ér aerobic (Laguna)”Belinda Fonda” | 08.30-10.30Mini-triathlon Svøm 200 mCykel 9 kmLøb/ gå 3 km(Cykelvæksted) |
|  | 09.30-11.00The Best of BS(Laguna)Sharyn, Birgitte& Henrik | **09.30-11.00 &** **09.00-10.00**Basis Step Pilates Begynde(Laguna) (5-a-side)Birgitte Henrik  | 10.00-11.00Body Balance med bolde(Laguna)Sharyn | **12.15-13.00**Mave og ryg (Laguna)Birgitte | 09.45-10.30Pilates med flow(Laguna)Sharyn | **10.30-11.00**Udstrækning og afspænding(på græsset ved atletik stadium)**GRUPPEFOTO kl. 10.30** |
|  | 11.30-12.45FOREDRAGHvor sund vil du være Del 1.(Beach club)Birgitte | **12.30-13.45**FOREDRAG Hvor sund vil du være Del 2.(Beach club)Birgitte | **14.30-15.10**Hold 1: Trampolin(Lawn) Sharyn Hold 2: TRX (Stadion) Birgitte |  | 11.15-12.00Vandtræning(North Pool lanes 1+2 + 7+8)Birgitte og Sharyn | **11.30-13.00**ForedragHvad er sundt kost?Praktiske tips.(Beachclub)Sharyn |
|  |  | **15.30-16.30**Stations træning(Laguna)Sharyn | **15.15.16.30**Hold 1:TRX(Stadion) Birgitte Hold 2: Trampolin (Lawn) Sharyn | 16.30-17.15Salsa Suzzie på step (Laguna)Salsa Suzzie | 16.30-17.15Styrk hele kroppen(Laguna)Birgitte | 16.00-17.00**Tema- Carnival**(Laguna)Birgitte, Sharyn og Henrik |
| 17.00-18.30Intromøde & rundvisning på CLS(Sportsbooking)Birgitte & Sharyn | 16.00-16.45Total body toning (Laguna)Birgitte | **17.00-17.45**Vandtræning(North pool)Sharyn | **16.45 -**5 km gå tur og strækBirgitte  | **17.15-18.00**Stretch and relax(Dancestudio)Sharyn | 17.15-18.00Bindevævstræning(Dancestudio)Birgitte | 18.15-19.00Evaluering –(Poolbar)Sharyn & Birgitte |
| 18.30Fællesspisning (Pool bar)For egen regning | 16.45-17.30Udstrækning(Laguna)Birgitte | 19.30FællesspisningAlma – La Santa byFor egen regning |  |  |  | 19.30FællesspisningAlma -I La Santa byFor egen regning |

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