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 | 07.15-08.00  Morgen meditation  (Beach Club)  Sharyn | **08.30-09.30**  Strandtræning  (Ved Volleyball baner)  Sgt. Dell og aspirant | **08.30-12.00**  25 km cykeltur  (Cykelværksted)  Birgitte & Sharyn | 9.00-09.45  90ér aerobic  (Laguna)  ”Belinda Fonda” | 08.30-10.30  Mini-triathlon  Svøm 200 m  Cykel 9 km  Løb/ gå 3 km  (Cykelvæksted) |
|  | 09.30-11.00  The 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 | 10.00-11.00  Body Balance med  bolde  (Laguna)  Sharyn | **12.15-13.00**  Mave og ryg  (Laguna)  Birgitte | 09.45-10.30  Pilates med flow  (Laguna)  Sharyn | **10.30-11.00**  Udstrækning og afspænding  (på græsset ved atletik stadium)  **GRUPPEFOTO kl. 10.30** |
|  | 11.30-12.45  FOREDRAG  Hvor 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 |  | 11.15-12.00  Vandtræning  (North Pool  lanes 1+2 + 7+8)  Birgitte og Sharyn | **11.30-13.00**  Foredrag  Hvad 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 | 16.30-17.15  Salsa Suzzie på step  (Laguna)  Salsa Suzzie | 16.30-17.15  Styrk hele kroppen  (Laguna)  Birgitte | 16.00-17.00  **Tema- Carnival**  (Laguna)  Birgitte, Sharyn  og Henrik |
| 17.00-18.30  Intromøde &  rundvisning på CLS  (Sportsbooking)  Birgitte & Sharyn | 16.00-16.45  Total body toning  (Laguna)  Birgitte | **17.00-17.45**  Vandtræning  (North pool)  Sharyn | **16.45 -**  5 km gå tur og stræk  Birgitte | **17.15-18.00**  Stretch and relax  (Dancestudio)  Sharyn | 17.15-18.00  Bindevævstræning  (Dancestudio)  Birgitte | 18.15-19.00  Evaluering –  (Poolbar)  Sharyn & Birgitte |
| 18.30  Fællesspisning  (Pool bar)  For egen regning | 16.45-17.30  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.