



**Pris
130 €**

**10. - 16. MAJ 2024
POWER WEEK
med Charlotte & Caroline Bircow Næss-Schmidt**

**VELKOMSTMØDE OG FØRSTE TIME:
FREDAG D. 10/05 KL. 16:00 PÅ LAGUNA**

For more information go to Sports Booking or
send an email to eventweeks@clublasanta.com

Reunion de Bienvenida;
Viernes 10/05 a las 16:00 en Laguna



Program

Fredag 10/05

16:00 Velkommen på Laguna (45 min. træning)
Efterfulgt af Sangria i Restaurant El Lago

Lørdag 11/05

07:30 Rise & Shine på 5-A-Side
08:00 Optimal Fedtforbrænding på 5-A-Side
09:00 Zumba® (Åben time) på 5-A-Side
10:30 Første Spin på Spinningsområdet
14:00 Svømning – alle niveauer i Syd Poolen
16:30 Flad mave forevigt på 5-A-Side (Åben time)
17:15 Balder af stål på 5-A-Side (Åben time)
18:00 Stress Off på 5-A-Side

Søndag 12/05

07:30 Powerwalk (Mødes ved Sports Booking)
08:30 Strong Nation® (Åben time) på Laguna
09:30 Zumba® (Åben time) på Laguna
10:30 Smidighedstræning på Laguna
11:30 Spinning på Spinningsområdet
17:00 Back to the 80's (Åben time) på Laguna
18:00 Foam Roller Cool Down på Laguna

Mandag 13/05

08:30 Rise & Shine på Laguna
09:00 Strong Nation® (Åben time) på Laguna

- 14:00 Svømning – alle niveauer i Syd Poolen
- 16:00 Peace & Pace på Laguna
- 16:45 Exerciseband træning på Laguna
- 18:30 Zumba® Night (Åben time) i Dansestudiet

Tirsdag 14/05

- 08:30 Powerwalk (Mødes ved Sports Booking)
- 09:30 Showdance (Åben time) på Laguna
- 11:00 Spin Out på Spinningsområdet
- 15:00 Aqua Zumba (Åben time) i Fritidspoolen
- 16:30 Optimal Fedtforbrænding på Gymball Laguna
- 17:30 Foamroller på Laguna
- 19:00 Foredrag: "Få det liv og den krop du vil ha" i Timanfaya (C)

Onsdag 15/05

- 09:00 Vulkantur
- 17:00 Exerciseband træning på Laguna
- 17:45 Stress off på Laguna
- 20:00 Middag på Restaurant El Lago. Familie og venner kan deltage mod betaling af 37 €.
Betal venligst til Tiia senest mandag kl. 12:00.

Thursday 16/05

- 08:30 Power walk (Mødes ved Sports Booking)
- 10:30 POWERWEEK FUN (Mødes ved Syd poolen)
 - 200 m svøm
 - 400 m løb
 - 50 squats
 - 400 m løb
 - 50 maveøvelser
 - 400 m løb
 - 2 min planke
 - 800 m løb – MÅL & PRÆMIER
- 17:00 Vi ses til næste år! Mødes på Laguna til foto og hygge

POWER WEEK - 10-16 MAJ 2024

For more information go to Guides & Events or send an email to eventweeks@clublasanta.com

