

FIT FUN event week – evig aktiv krop og hjerne.

Eventuge på Club La Santa:

Er du voksen, aktiv sportsudøver og har lyst til en uge, hvor krop og hjerne trænes i skønne omgivelser på La Santa Sport, så læs videre. Ugens event er målrettet danske motionister, +40 år m/k, som gerne vil stifte bekendtskab med både nye og kendte træningsformer, og hvor der også gives mulighed for, at gruppen hygger i pauser, til aftenspisning og de senere aftentimer. Programmet kan følges fuldt ud, eller man kan udvælge de seancer, man ønsker at deltage i, ligesom alle frit kan deltage i de udbudte træningsevent for alle gæster på Club La Santa hele ugen.

Underviser: GT (green team instruktør) **JH:** Jytte Halborg

FREDAG 5. juni 2026	AKTIVITET	UNDER- VISER	HVOR	Bemærkninger
16.00-17.00	Deep water aqua fitness	JH	North Pool	Ang. fra Billund ca. kl. 14, fra Kbn ca kl. 16
16.45-17.15.	Rundvisning på CLS	JH	Mødes i SYD receptionen	For nye gæster på CLS
17.30-19.30	Aftensmad	Egen tid		Selvbetaling. Atlantico eller lejlighed
19.30-20.30	SMART TRAINING + ryst sammen event	JH	Dancestudio	Alm. tøj
20.30-?	HYGGE			
LØRDAG 6. juni	AKTIVITET	UNDER- VISER	HVOR	Bemærkninger
07.00-08.00	Morgenmad x evt. morgensvømmetur			Atlantico v. halv/helpension, eller i egen lejlighed
08.00-08.15.	Morgengymnastik	GT	Ved Poolen	
08.15-09.00	Gåtur i gruppe/løbetur (GT) – forskellig hastighed og længde udbydes	JH/GT	Stadion	
09.30-10.30	POWER PILATES	JH	Rooftop	
10.45-12.00	Body Bike Base Camp	GT	Body Bike area	
12.00-14.00	Egen tid/frokost/afslapning v. pool			
14.00-15.00	SUP FITNESS	JH	Water Sport Center	Iført badetøj, kom i god tid
15.30-16.30	SMART training	JH	Dancestudio	Alm. tøj
17.00-18.30	PADEL tennis	JH	Padel baner	Regler/spil
19.00-22.00	Middag på restaurant, herefter evt. pool i baren på CLS		La Santa By	Afgang kl. 19.00 fra NORD receptionen. 2 km gang, evt. taxa.

SØNDAG 7. juni	AKTIVITET	UNDER- VISER	HVOR	Bemærkninger
07.00-08.00	Morgenmad x evt. morgensvømmetur			Atlantico v. halv/helpension, eller i egen lejlighed
08.00-08.15	Morgengymnastik	GT	Ved poolen	
08.30-09.30	SMART training	JH	5-a-side	Alm tøj
10.00-12.00	Beach volley	JH	Beach volley area	Regler og øvelser + kampe
12.00-14.30	Egen tid/frokost/afslapning v. pool			
14.30-16.30	Pickleball	JH	Pickle ball area	Regler og spil, intro og kampe
ELLER				
12.30-17.30	Cykeltur på racer, 20 km til Famara	Egen hånd	Mødes i cykel center	10 racercykler er reserveret
17.00-17.55	Stretch and relax	GT	Volcano	For alle på CLS
19.00-22.00	Spisning , herefter minigolfturning		Mini golf bane kl. 20.30	Egen regning, Atlantico/anden rest. eller i lejlighed
MANDAG 8. juni	AKTIVITET	UNDER- VISER	HVOR	Bemærkninger
07.00-08.00	Morgenmad x evt. morgensvømmetur			Atlantico v. halv/helpension, eller i egen lejlighed
ELLER				
07.00-08.00	Padel tennis	JH	Padel baner	Øvelser, småspil
08.00-09.00	TRX for begyndere	GT	TRX area	Max. 16 pers
10.00-12.00	Strand tennis	JH	Beach volley baner	
12.00-14.30	Egen tid/frokost/afslapning v. pool			
14.30-15.30	THAI massage (2 og 2)	JH	Laguna	I giver hinanden massage ud fra undervisning heri
15.30-16.30	SMART training	JH	Laguna	
17.00-18.30	PILATES reformer	GT	Dancestudio	Intro til brug af reformer, husk strømper
18.45-20.00	Aftensmad		Torvet	Egen regning, rest. PLAZA
20.00-21.00	Green team show		Torvet	
21.30-22.30	Linedanceparty	GT	Diskotek	
TIRSDAG 9. juni	AKTIVITET	UNDER- VISER	HVOR	Bemærkninger
07.00-08.00	Morgenmad x evt. morgensvømmetur			Atlantico v. halv/helpension, eller i egen lejlighed
08.00-08.15	Morgengymnastik	GT	Ved poolen	
08.15-09.00	Gåtur i gruppe/løbetur – forskellig hastighed og længde udbydes	JH/GT	Stadion	

09.00-10.30	Pickleball	JH	Pickle ball area	Kampe
ELLER				
09.00-10.30	Badminton	Ingen	South Hall	
ALLE: 10.30-11.30	SMART training	JH	Laguna	Alm tøj
11.30-12.15	Power pilates	JH	Laguna	
12.15-15.00	Egen tid/frokost/afslapning v. pool			
15.00-16.00	Beach volley	JH	Beach volley area	Turnering
16.15-17.15	Arial relaxation	JH	Dancestudio	Guided afslapning i hamax (stort stykke stof som hængekøje)
18.00-20.00	BEACH dine and wine		Mødes i SYD reception	Medbring vin, pizza, salat mv. Vi nyder udsigt til havet på stranden, mens vi spiser
20.00-21.30	Quizzaften	GT	På torvet	For alle på CLS
ONSDAG 10. juni	AKTIVITET	UNDER-VISER	HVOR	Bemærkninger
07.00-08.00	Morgenmad x evt. morgensvømmetur			Atlantico v. halv/helpension, eller i egen lejlighed
ELLER				
07.00-08.00	Padel tennis		Padel baner	Kampe, egen hånd
08.00-08.15	Morgengymnastik	GT	Ved poolen	
08.15-09.45	Kajak/SUP	JH	Water Sport Center	Vi hygger og sejler lidt rundt i lagunen
10.00-11.00	Deep water aqua fitness eller fri svømning i baner	JH	North Pool	Badetøj
11.00-14.00	Egen tid/frokost/afslapning v. pool			
14.00-15.00	Body Bike HIIT (high inetnsity interval training)	GT	Body bike area	
15.00-16.00	Tennis		Tennis baner	Uden instruktør
ELLER				
15.30-16.45	Padel tennis	JH	Padel baner	Kampe
ALLE: 17.00-18.00	SPA og WELLNESS,		SpA and Welleness area	Reserveret kun til deltagere i FIT FUN event, max. 20 pers
18.30-20.30	Aftensmad			Egen regning. EL LAGO
20.30-22.00	Bræt/kortspilsaften	JH	? lokale	Vi hygger og udfordrer hinanden
22.00-?	Diskoteksaften på CLS		Diskoteket	For alle på CLS

TORSDAG 11. juni	AKTIVITET	UNDER- VISER	HVOR	Bemærkninger
07.00-08.00	Morgenmad x evt. morgensvømmetur			Atlantico v. halv/helpension, eller i egen lejlighed
08.00-08.15	Morgengymnastik	GT	Ved poolen	
08.15-09.00	Gåtur i gruppe/løbetur (GT) – forskellig hastighed og længde udbydes	JH/GT	Stadion	
09.15-10.30	Power pilates	JH	Rooftop	
11.00-12.30	Padel tennis	JH	Padel baner	Turnering
13.00-14.00	Tennis		Tennis baner	Turnering uden instruktør
14.00-15.30	Strand tennis	JH	Beach volley baner	Turnering
15.45-16.30	Boccia	JH	Beach volley bane	Turnering
16.45-17.30	SMART training	JH	Dance studio	
18.00-20.30	Afskedsmiddag m. festlige indslag		? restaurant	Egen regning
20.30-21.30	Quizz	JH	?	Eksklusivt for FIT FUN event deltagere
21.30-?	Hygge, livemusik, kortspil mv		Sportsbaren	
FREDAG 12. juni	AKTIVITET	UNDER- VISER	HVOR	Bemærkninger
07.00-08.00	Morgenmad x evt. morgensvømmetur			Atlantico v. halv/helpension, eller i egen lejlighed
08.00-08.15	Morgengymnastik	GT	Ved poolen	
ELLER				
08.00-09.00	Padel tennis	JH	Padel baner	Turnering
ELLER				
08.00-09.00	Tennis	Ingen	Tennis baner	Turnering, uden instruktør
09.00-09.45	Pakke og afrejse mod Billund			Farvel og på gensyn
09.00-11.45	Egen tid, pakke og afrejse mod København			Farvel og på gensyn

Ret til ændringer foreholdes.

Version 1, sept. 25