



**Pris**

1 uge = 130 €

2 uger = 200 €

**11. - 23. JUNI 2022**  
**PILATES FOR KROP OG SIND**  
**MED LOTTE PAARUP**

**VELKOMSTMØDE OG FØRSTE TIME:**  
**LØRDAG D. 11/06 KL. 09:00 & 18/06 KL. 11:00 PÅ LAGUNA**

For more information go to the Guides & Events office or  
send an email to [eventweeks@clublasanta.com](mailto:eventweeks@clublasanta.com)

Reunion de Bienvenida;  
Sábado 11/06 a las 09:00 & 18/06 a las 11:00 en Laguna





# Program - Pilates Matwork

## Lørdag 11/06

- 09:00-11:00 Velkomst med Pilates for krop og sind på Laguna (Lotte (L), Karina (K), Mette (M))  
13:00-13:45 Aqua træning i Nordpoolen (M)  
15:30-17:00 Pilates og åndedrættet på Laguna (L og K)

## Søndag 12/06

- 09:00-10:15 Pilates for krop og sind fortsat på Laguna (M)  
10:30-11:45 Aerial i Dansestudiet (M)  
16:00-17:30 Pilates med ryggen i fokus på The Lawn (K)  
19:00 Fællesmiddag- Afgang på gåben fra Beach-volley banerne kl. 18:30

## Mandag 13/06

- 09:00-11:30 Pilates for krop og sind på The Lawn (L)  
14:00-15:30 Mindful vandretur. Mødes ved Stadion. Husk lukkede sko og vand (L)  
17:00-18:30 Pilates med bolde og ruller for dit bindevæv på Laguna (K)

## Tirsdag 14/06

- 10:00-11:30 Pilates i naturen. Mødes ved Laguna (K)  
16:00-17:30 Pilates med bold på 5-A-Side (M)  
20:00-21:00 Aerial åndedræt og meditative øvelser i Dansestudiet (L)

## Onsdag 15/06

- 09:00-10:30 Pilates som en baby på Volcano (L og K)  
10:45-12:15 Pilates med lidt af det hele på Volcano (M)

## Thursday 16/06

- 10:00-11:15 Pilates Reformer + Gruppefoto på Laguna (K)  
11:30-12:45 Pilates for krop og sind i naturen + afslutning- Mødes ved Laguna (L)

*Ændringer i programmet kan forekomme (fx. pga. vejret). Hold dig orienteret via timerne. Kom til tiden, medbring vand, solcreme og en frisk krop*

## PILATES FOR KROP OG SIND - 11-16 JUNI 2022

For more information go to Guides & Events or send an email to [eventweeks@clublasanta.com](mailto:eventweeks@clublasanta.com)







# Program - Pilates Reformer

## Lørdag 18/06

11:00-13:00 Velkomst med Pilates Reformer basics på Laguna (Lotte (L), Karina (K), Mette (M))  
16:00-17:30 Pilates Reformer fortsat... på laguna (K)

## Søndag 19/06

08:45-09:45 Åndedræt ved vandet. Mødes ved Laguna (L)  
10:15-11:45 Pilates Reformer på Laguna (M)  
16:00-17:30 Pilates Reformer med åndedrættet i fokus på Laguna (K)  
19:00 Fællesmiddag- Afgang på gåben fra Beach-volley banerne kl. 18:30

## Mandag 20/06

10:00-11:30 Pilates Reformer på Laguna med hofterne i fokus (L)  
14:00-15:15 Aerial i Dansestudiet (M)  
17:00-18:30 Pilates Reformer med brystkassen i fokus på Laguna (K)

## Tirsdag 21/06

09:15-10:15 Morgen-Pilates ved vandet. Mødes ved Laguna (K)  
10:45-12:15 Pilates Reformer på Laguna (M)  
20:00-21:00 Aerial åndedræt og meditative øvelser i Dansestudiet (L)

## Onsdag 22/06

09:00-10:30 Pilates Reformer med udfordringer på Laguna (M)  
14:00-15:30 Mindful vandretur. Mødes ved Laguna. Husk lukkede sko og vand (L)  
17:00-18:30 Pilates Reformer med fokus på bindevævet på Laguna (K)

## Thursday 23/06

10:00-12:00 Pilates Reformer med rotationer + afslutning på ugen og Gruppefoto på Laguna (L)

*Ændringer i programmet kan forekomme (fx. pga. vejret). Hold dig orienteret via timerne. Husk dine sokker og håndklæde! Det kan forekomme at en time foregår indendørs. Kom til tiden, medbring vand og solcreme og en frisk krop.*

## PILATES REFORMER - 18-23 JUNI 2022

For more information go to Guides & Events or send an email to [eventweeks@clublasanta.com](mailto:eventweeks@clublasanta.com)