

CLUB LA SANTA BALANCE WEEK

FORELØBIGT PROGRAM

FREDAG

16.30 - 18.00

Velkomst - Introduktion til ugen (Dance studio)
Mindful meditation - guidet afspænding og åndedrætsøvelser

LØRDAG

09.00 - 10.30

Silent Walk - Gåtur med indre fokus (mødes foran Sports Booking)

11.30 - 16.00

Vælg mellem Club La Santas mange sportsaktiviteter

16.45 - 17.30

Vores naturlige åndedræt (Dance Studio)

17.30 - 18.30

Saunagus og kolde dyp (Wellness)

SØNDAG

08.30 - 09.30

Mindful meditation - guidet afspænding og åndedrætsøvelser (Dance Studio)

10.30 - 15.30

Vælg mellem Club La Santas mange sportsaktiviteter

16.30 - 18.00

Inspirationsoplæg (1) - "Lev dit liv med ro, nærvær og overskud" (Timanfaya)

19.00 - 21.00

Mulighed for fællesspisning

MANDAG

09.00 - 10.30

Silent Walk - Gåtur med indre fokus (mødes foran Sports Booking)

11.30 - 17.00

Vælg mellem Club La Santas mange sportsaktiviteter

18.00 - 19.00

Mindful meditation - guidet afspænding og åndedrætsøvelser (Dance Studio)

TIRSDAG

09.00 - 17.00

Vælg mellem Club La Santas mange sportsaktiviteter

17.30 - 18.30

Inspirationsoplæg (2) - "Lev dit liv med ro, nærvær og overskud" (Timanfaya)

19.00 - 21.00

Mulighed for fællesspisning

ONSDAG

09.00 - 10.30

Silent Walk - Gåtur med indre fokus (mødes foran Sports Booking)

11.30 - 16.00

Vælg mellem Club La Santas mange sportsaktiviteter

17.00 - 18.00

Mindful meditation - guidet afspænding og åndedrætsøvelser (Dance Studio)

TORSdag

08.30 - 09.30

Mindful meditation - guidet afspænding og åndedrætsøvelser (Dance Studio)

10.30 - 18.00

Vælg mellem Club La Santas mange sportsaktiviteter



NY ENERGI RO & OVERSKUD

Eventuge v. Helle Fisker & Julie Stitz

Læs mere om eventugen
d. 16. - 23. april 2027



Club
La Santa