



**Pris
200 €**

08-15. MAJ 2026

POWER WEEK

med Charlotte Bircow & Caroline Bircow

**VELKOMSTMØDE OG FØRSTE TIME:
FREDAG D. 08/05 KL. 16:00 PÅ LAGUNA**

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





Program

Fredag d 8 maj

16:00: Velkomstmøde og 45 min velkomstræning Laguna efterfulgt af Sangrai på Restaurant El Lago.

Lørdag d 9 maj

07.30: Rise & Shine on 5 A-side

08.00: Afro på 5 A-side (open class)

09.00: Zumba® på 5 A-side (open Class)

10.00: Første Spin på spinningsområdet

14.00: Svømning alle niveauer i Sydpoolen.

16.30: Flad mave for evigt på 5 A-side (open class)

17.15: Balder af stål på 5 A-side(open class)

18:00: Stress Off på 5-A-Side

Søndag d 10 maj

07.30: Powerwalk mødes ved sportsbookingen

08.30: Strong Nation® på 5 A-side (open class)

09.30: Zumba på 5 A-side (open class)

11.00: Spinning på spinningsområdet

18.00: Back to the 80'th Aerobic på Laguna (open class)

19.00: Foam Roller Cool Down på Laguna

Mandag d 11 maj

08.30: Rise & Shine: 5 a-side

09.00: Strong Nation® på 5 A-side (Open Class)

10.00: Hip Hop på 5 A-side (Open Class)

14.00: Svømning alle niveauer i sydpoolen

16.00: Optimal Fedtforbrænding på 5 A-side

16.45: Exerciseband på 5-Aside

17.30: Zumba® Party på 5 A-Side (Open Class)

Tirsdag d 12 maj

08.00: Hip Hop på 5A-side (Open class)

09.00: Afro på 5 A-side (Open Class)

10.30: Spinning på Spinningsområdet

14.00: Aqua Zumba i fritidspoolen (Open Class)

14.45: Optimal Fedtforbrænding på Gymball på laguna

15.35: Foamroller på laguna

Onsdag d 13 maj

09.00: Vulkantur mødes ved sportsbookingen

13.00: Spinning på spinningsområdet

14.30: Svømning alle niveauer sydpoolen

16.30: Stram op at 5 a-side

17.20: Stress off at 5 a-side

20.00: Fællesmiddag. pris 40 Euro pr person inkl drikkevarer

Torsdag d. 14 maj

08.00: Powerwalk mødes ved sportsbookingen

09.00: Strong Nation® på 5 a-side (open class)

11.00: **Powerweek fun:** 200m svøm, 400 m løb, 50 squats, 400 m løb, 50 maveøvelser, 400 m løb, 2 min planke, 800 m løb- **MÅL & PRÆMIER**

12.00: Vi mødes på Laguna til foto og hygge.

Vi ses til næste år!

POWER WEEK - 08-15 MAJ 2026

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

