

Program Golden Wellness till La Pared, Fuerteventura

Fredag 4 mars 2022

Avresa till Fuerteventura enligt bokningsbekräftelse.

Lördag 5 mars 2022

| | |
|-------------|--|
| 07:00-07:45 | Walk |
| 07:45 | Frukost |
| 09:00-09:45 | Bootcamp |
| 10:00-11:00 | Cirkelfys |
| 11:00-16:00 | Lunch & relax |
| 16:00-17:00 | Pulspass |
| 18:00-19:30 | Pepptalk & goda tips för veckan. Presentation av oss & er. |
| 20:00 | Middag |

Söndag 6 mars 2022

| | |
|-------------|---------------|
| 07:00-07:45 | Walk & Run |
| 07:45 | Frukost |
| 09:00-09:45 | Boxpass |
| 10:00-11:00 | Cirkelfys |
| 11:00-16:00 | Lunch & Relax |
| 16:00-17:00 | Power & Puls |
| 19:30 | Middag |

Måndag 7 mars 2022

| | |
|-------------|---------------------|
| 07:00-07:45 | Rörlighet/Core |
| 07:45 | Frukost |
| 09:00-09:45 | Bootcamp |
| 10:00-11:00 | Cirkelfys |
| 11:00-16:00 | Lunch & relax |
| 17:10-18:00 | Functional training |
| 18:00-19:00 | After training |
| 20:00 | Middag |

Tisdag 8 mars 2022

| | |
|-------------|---------------|
| 07:00-07:45 | Walk & Run |
| 07:45 | Frukost |
| 10:00-11:00 | Cirkelfys |
| 11:00-12:00 | Pulspass |
| 12:00-18:00 | Lunch & relax |
| 18:00-19:30 | Musikquiz |
| 19.30 | Middag |

Onsdag 9 mars 2022

| | |
|-------------|---------------|
| 08:00 | Frukost |
| 09:00-09:45 | Bootcamp |
| 10:00-11:00 | Cirkelfys |
| 11:00-16:00 | Lunch & relax |
| 16:15-17:00 | MRL |
| 17:00-17:45 | Power & Puls |
| 20:00 | Middag |

Torsdag 10 mars 2022

| | |
|-------------|------------------------|
| 08:00 | Frukost |
| 09:15-10:00 | Rörlighet |
| 10:45-11:30 | Cirkelfys |
| 11:45-12:00 | Pulspass |
| 12:00-16:00 | Lunch & relax |
| 16:00-17:00 | Beach Vollyboll/Boul |
| 18:30-20:00 | Föreläsning & workshop |
| 20.00 | Middag |

Fredag 11 mars 2022

| | |
|-------------|---------------------------|
| 07:00-08:00 | Walk & Run |
| 08:00 | Frukost |
| Ca.12.30 | Transfer till flygplatsen |