

BeActive Lanzarote

Casa Calma goes INVICTUS sports

Samstag

Anreise & Welcomedrink
gemeinsamer Paellaabend

Sonntag

Powerzirkel (08.30 – 09.30)
Pilates (11.30 – 12.15)
Breathwork Teil 1 – Grundlagen (13.00 – 14.00)

Montag

Yoga & Stretching (08.30 – 09.30)
Lava- & Vulkantour (14.00 – 17.00)
Ernährungstipps zum Training (18.00 – 19.00)

Dienstag

High Intense Training Core (09.00 – 09.30)
Aquagymnastik (11.30 – 12.15)
Breathwork Teil 2 – Übungen (13.00 – 14.00)

Mittwoch

High Intense Training Booty (09.00 – 09.30)
White Brunch mit Livemusik (10.00 – 12.00)
Powerzirkel (15.00 – 16.00)
Dance Workout (17.00 – 17.45)

Donnerstag

Aquagymnastik (08.45 – 09.30)
Pilates & Stretching (11.30 – 12.15)
Beachworkout & Sundowner mit Livemusik (17.00 – 19.00)

Freitag

Powerzirkel (08.30 – 09.30)
Mobility Training (11.30 – 12.15)
Tapasabend mit „Open Mind“-Runde (18.00 – ultimo)

Samstag

Verabschiedung & Abreise

je Teilnehmer eine Stunde **Personaltraining by Thomy & Vicky**

täglich **Fitnessfrühstück** (von 10.00 bis 11.00) mit frischem
Ingwer-Kurkuma-Shot, After-Workout-Smoothie & Power-Snackbar.