

10 Tages Programm Mallorca 2021 (Änderungen vorbehalten)

FREITAG

Anreise nach
Palma / Santanyí !

Herzlich Willkommen!

17:45

Einführungsgespräch -
Orientierung - Möglichkeiten

18:30 Uhr

Gemeinschaftliches
Abendessen im Restaurant
(Selbstzahler)

SAMSTAG

Vormittag
10:00 - 11:30 Uhr

ALLGEMEINE ATHLETIK
Training Villa/Strand

Nachmittag

Freizeit
Beach Volleyball, Strand Pool
etc.

18:30 MINDSET HOUR
Thema Muskelaufbau / Abnehmen

SONNTAG

Vormittag
10:00 - ca. 12:00 Uhr

WOD / WORKOUT
Crossbox

Nachmittag

Freizeit
Beach Volleyball, Strand, Pool
etc.

MONTAG

Vormittag
10:00 - ca. 12:00 Uhr

BEACH BODY WORKOUT
Training Strand

Nachmittag

Freizeit
Beach Volleyball, Strand, Pool

19:30 MINDSET HOUR
Thema Work-Life Balance

DIENSTAG

Vormittag
10:00 - ca. 11:30 Uhr

TEAM TRAINING
Training Strand

Nachmittag

WANDERUNG
Naturschutzgebiet / Strand

MITTWOCH

REST DAY

Marktbesuch Santanyí

Ausflugsmöglichkeiten:

Shopping/Outlet,
Stadtbesichtigung Palma,
Relaxen, Strand, Pool,
Beachvolleyball etc.

DONNERSTAG

Vormittag
10:00 - ca. 11:45 Uhr

TEAM TRAINING
TEAM CHALLENGE
Training Strand

Nachmittag

WANDERUNG
San Salvador

FREITAG

09:00 - 10:00 Uhr

WOD / WORKOUT
Crossbox

16:30-17:30
MINDSET HOUR
Lebensoptimierung

17:30 - 19:00

SUNSET YOGA

SAMSTAG

Vormittag
10:00 - ca. 11:30 Uhr

ATHLETIK & GYMNASTIK
(Handstand)

18:30 Uhr

Gemeinschaftliches
Abendessen im Restaurant

SONNTAG

Abreise

Auschecken aus der Villa
bis 10:00 Uhr