

Activity Programme



torsdag 21/11/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	08:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	08:50:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Grøn 3km gåtur	La Rambla
08:15:00	09:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
08:30:00	09:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:45:00	10:50:00	Green Team HYROX Race Simulation (Du skal kunne løbe)	Funktionel Zone
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Badminton Double Taktik (Øvet/Avanceret)	Nord Hallen
09:00:00	09:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:40:00	Svømning Rygcrawl for voksne	Syd Pool
09:15:00	12:00:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:15:00	10:15:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 år	Laguna
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:55:00	Hatha Yoga	The Lawn
10:00:00	10:50:00	Step for øvede	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf – Putting	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:00:00	Bordtennis Turnering	Nord Hallen
10:00:00	10:45:00	To Generationers Tennis Instruktion	Tennis Bane 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Mellemøvet	Syd Pool
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	11:45:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
10:00:00	10:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
10:30:00	11:30:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 år	Laguna
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque

11:00:00	12:00:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
11:00:00	12:00:00	Bordtennis Turnering, 10-15 år	Nord Hallen
11:00:00	13:00:00	Tennis Turnering avancerede	Tennis Bane 1
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:05:00	11:55:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
11:10:00	12:00:00	Fitball	Volcano
11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:15:00	11:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:45:00	13:45:00	NutriBalance: Foredrag om sportsernæring – Brændstof til din præstation (på engelsk)	North Conference
12:45:00	13:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
13:00:00	13:45:00	Golf: TrackMan	TrackMan Studio
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	13:45:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
14:00:00	14:45:00	Golf: TrackMan	TrackMan Studio
14:00:00	15:30:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion, Øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
14:00:00	14:50:00	Boksning - øvet	Funktionel Zone
14:00:00	14:50:00	Skønheds Workshop "Facials"	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:45:00	HIIT	Volcano
14:30:00	14:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år	Syd Pool
14:30:00	14:45:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
15:00:00	15:30:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
15:00:00	17:30:00	Coffee Ride	Cykelcenteret
15:00:00	17:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
15:00:00	15:50:00	Golf Konkurrence Længste Drive	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:50:00	Tennis instruktion Øvede 2	Tennis Bane 2
15:00:00	15:50:00	Fitness Boksning	Funktionel Zone
15:00:00	15:15:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Familie Boldspil 3-5 år	Syd Hallen
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
15:15:00	15:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
15:15:00	15:55:00	SUP-instruktion for to generationer, min. 6 år	Vandsportscenteret
15:30:00	17:00:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 15 år	Padel Bane 4

15:30:00	16:10:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:50:00	Introduktion til Pickleball	Tennis Bane 8
16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
16:05:00	16:55:00	Introduktion til power lifting	Fitness Center
16:15:00	17:00:00	Fun Time: Boldspil 6-10 år	Syd Hallen
16:15:00	16:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
16:30:00	17:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
17:00:00	17:50:00	Zumba®	Volcano
17:00:00	17:50:00	Young Time: Boldspil, 10-15 år	Syd Hallen
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
17:10:00	18:00:00	7.5 km offroad bakkeløb (5:15 min/km tempo)	La Rambla
17:30:00	18:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
19:00:00	21:30:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
20:00:00	22:00:00	Livemusik med FrankaSunshine på saxofon og sang	Torvet

Activity Programme



fredag 22/11/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	08:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformers, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
08:30:00	09:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:45:00	09:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:15:00	10:15:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:45:00	10:15:00	Bus transfer til lufthavnen (Billund)	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
10:00:00	10:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion Øvede 1	Tennis Bane 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
10:15:00	11:45:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
10:30:00	11:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
10:45:00	11:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Golf – Styrk dit Sving, Let øvet	TrackMan Studio
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion Begynder 1	Tennis Bane 2
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:10:00	11:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlvinger	Syd Pool

11:15:00	11:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:30:00	12:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
11:45:00	12:15:00	Bus transfer til lufthavnen (København)	Nord Receptionen
12:00:00	12:15:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
12:00:00	12:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	The Lawn
12:30:00	12:45:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
13:30:00	14:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
15:00:00	15:55:00	Yoga Flow	Volcano
15:00:00	15:50:00	Golf – Styrk dit Sving, Let øvet	TrackMan Studio
15:00:00	16:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Kreativ dag, 3-10 år	Play Time
15:10:00	15:40:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	19:00:00	Dykkercenter åben	Dykkercentret
16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	16:50:00	Golf – Draw / Fade / Helt lige, Let øvet	TrackMan Studio
16:00:00	18:00:00	Familie Mini-Tennis Turnering, min. 6 år	Nord Hallen
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Kreativ dag, 3-10 år	Play Time
16:00:00	16:45:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
16:00:00	16:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
16:05:00	16:55:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
17:00:00	18:30:00	Informationstur på dansk	The Lawn
17:00:00	17:45:00	Golf: TrackMan	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
17:15:00	17:45:00	Ultimate Abs	Volcano
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
17:45:00	18:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen

Activity Programme



Lørdag 23/11/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:15:00	08:45:00	IRC - 3 km Udklædnings- og Morgenmadsløb	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
09:00:00	12:00:00	*PADI Open Water Dykkerkursus (voksne og børn +12 år)	Dykkercentret
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
09:00:00	09:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:10:00	10:00:00	Fodboldskole for 10-15 årige	5-a-side
09:15:00	12:00:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:50:00	Fitball	Volcano
10:00:00	10:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 2
10:00:00	10:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
10:00:00	10:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
10:00:00	10:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
10:10:00	11:00:00	Fodboldskole for 5-10 årige	5-a-side
10:10:00	10:55:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool
10:15:00	10:40:00	Introduktion til yoga/teknik - Silent Fit	South Conference Roof
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Ice breaker", 10-15 år	The Lawn
10:50:00	11:45:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Roof
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Aerobics, alle niveauer	Volcano
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Bordtennis Instruktion, begyndere 6-15 år	Nord Hallen

11:00:00	13:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
11:00:00	11:50:00	Padel Øvet – Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:10:00	11:50:00	Svømning Rygcrawl for voksne	Syd Pool
11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	Bordtennis Turnering, 10-15 år	Nord Hallen
12:00:00	12:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
13:30:00	15:30:00	*Hesteriding	Nord Receptionen
14:00:00	14:45:00	Zumba®	Volcano
14:00:00	15:30:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:40:00	Aqua jogging	Syd Pool
14:00:00	14:45:00	Fun Time: Skattejagt, 3-5 år	Play Time
14:00:00	17:00:00	Vulkanvandring	Sports Booking
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
15:00:00	15:55:00	BODYPUMP™	Volcano
15:00:00	15:45:00	Senior træning – helkrops træning	Laguna
15:00:00	15:50:00	Bordtennis Instruktion, begyndere, min. 15 år	Nord Hallen
15:00:00	15:40:00	Grundlæggende svømmetrin, 6-10 år	Syd Pool
15:00:00	15:45:00	Fun Time: Skattejagt, 6-10 år	Play Time
15:00:00	15:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
15:15:00	16:45:00	Gratis Foredrag på dansk: Stærk Aldring - Hemmelighederne bag Sunde Aldring med Sally Walker	North conference
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:30:00	17:00:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 15 år	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:25:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
16:00:00	17:00:00	Bordtennis Turnering	Nord Hallen
16:00:00	16:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
16:00:00	16:40:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
16:00:00	17:30:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
16:05:00	16:55:00	Stretch & Relax	Volcano

16:10:00	16:55:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	Syd Hallen
16:15:00	16:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:30:00	16:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
17:00:00	18:00:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
17:05:00	17:55:00	Step for begyndere	Volcano
17:05:00	17:50:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	Syd Hallen
17:30:00	22:30:00	LIRC - Night Run Aktiviteter	Stadion
20:30:00	21:30:00	Club La Santa Quizaften med FrankaSunshine	Torvet

Activity Programme



søndag 24/11/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	08:30:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
08:00:00	08:50:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Grøn 3km gåtur	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	13:00:00	*Teguisse marked	Nord Receptionen
09:00:00	16:00:00	*Golftur til Costa Tequise	Nord Receptionen
09:00:00	11:45:00	35-45 km landevejscykling kun for kvinder, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	09:45:00	Fitness Fodbold for mænd	5-a-side
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
09:00:00	09:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
09:00:00	10:00:00	Tennis Turnering Begyndere 10-15 år	Tennis Bane 1
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 år	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:15:00	10:15:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 år	Laguna
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	10:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Fitness Fodbold for kvinder	5-a-side
10:00:00	12:00:00	Badminton Social Turnering, min. 20 år	Nord Hallen
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion Øvede 2	Tennis Bane 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Mellemøvet	Syd Pool
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time

10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
10:15:00	11:00:00	Padel Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
10:30:00	11:30:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 år	Laguna
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	Body toning	Volcano
11:00:00	12:00:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion Begynder 2	Tennis Bane 2
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:15:00	11:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
11:15:00	12:00:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:50:00	Padel Øvet – Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
12:00:00	12:25:00	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	Syd Pool
12:00:00	12:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
12:05:00	13:00:00	Hatha Yoga	Volcano
12:30:00	12:55:00	Svømning: Lær crawl, 10-15 år	Syd Pool
12:45:00	13:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	16:00:00	LIRC Beach volley turnering med Århus Idrætshøjskole.	Beach Volley Bane
14:00:00	14:50:00	Fascialtræning	Volcano
14:00:00	16:00:00	Squash Turnering avancerede	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	Squash Turnering Begyndere	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	Squash Turnering Øvede	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	Tennis Double Kun for Kvinder	Tennis Bane 1
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	14:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
15:00:00	15:50:00	Step for øvede	Volcano
15:00:00	16:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	15:55:00	Surf Sjøv, 3-10 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Fitness Boksning	Funktionel Zone
15:15:00	15:55:00	To generationers svømning	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque

16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	17:30:00	Spikeball, min. 15 år	Beach Volley Bane
16:00:00	16:55:00	Padel: Beat the Green Team (Avanceret) - Level 3.5 - 5.0	Padel Bane 4
16:00:00	16:45:00	Young Time: Surf & Beach Day, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Funktionel Team Workout	Funktionel Zone
16:05:00	16:55:00	Introduktion til power lifting	Fitness Center
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - Familie udgave	5-a-side
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
16:30:00	17:45:00	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	La Rambla
17:00:00	17:30:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
17:00:00	19:00:00	Padel turnering, Øvede/ avanceret (ingen instruktør) - 3.0-5.0	Padel Bane 1
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
17:10:00	18:00:00	Introduktion til Pickleball	Tennis Bane 8
20:00:00	21:00:00	*Saunagus "Relax", m/ Bjarne, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
20:30:00	22:00:00	Live Musik med Craig Andrews	Torvet

Activity Programme



mandag 25/11/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	Svømning på åbent vand, Ironman-stranden	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	10:00:00	Green Team Duathlon med BodyBike	Body Bike område
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Ildbjergene "Timanfaya"	Nord Receptionen
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	5-a-side
09:00:00	09:50:00	Tennis Serv Begyndere	Tennis Bane 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	11:00:00	Wellness: Meditation i vand, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	10:15:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Tennis Serv avancerede	Tennis Bane 2
10:00:00	10:50:00	Introduktion til Pickleball, 10-15 år	Tennis Bane 8
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	TRX (Kun for øvede)	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
10:00:00	10:30:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet

10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	Syd Pool
10:15:00	11:30:00	Fitness Reformers (med strømper!)	Dance Studio
10:15:00	11:45:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	The Lawn
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	13:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
11:00:00	11:45:00	Golf, 7-12 år	Golf Area / Driving Range
11:00:00	13:00:00	Racketball Turnering, alle niveauer	Squash Bane 1
11:00:00	11:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:30:00	11:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år	Syd Pool
12:00:00	12:45:00	Golf, 13-17 år	Golf Area / Driving Range
12:30:00	13:45:00	NutriBalance: Foredrag: Afsløring af ernæringsmyter (på engelsk)	North Conference
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:30:00	14:00:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop - Kvinder – Forbliv sexy og vital efter 40 m/ Sally Walker	North conference
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:50:00	Introduktion til Boksning	Funktionel Zone
14:15:00	15:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs	Volcano
14:15:00	15:45:00	Kids vs Parents - store mod små, min. 6 år	The Lawn
14:30:00	14:45:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
15:00:00	15:50:00	LIRC Stretch & relax med Århus Idrætshøjskole	5-a-side
15:00:00	15:50:00	Dans	Volcano
15:00:00	17:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
15:00:00	15:25:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	Green Team Aquatlon	Nord Pool
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:45:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
15:00:00	15:15:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
15:15:00	16:45:00	Senior Reformers (med strømper!)	Dance Studio
15:15:00	15:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:30:00	15:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio

16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:45:00	Løbeskole	Stadion
16:00:00	16:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
16:00:00	16:55:00	Tennis: Beat the Green Team (avanceret)	Tennis Bane 1
16:00:00	16:50:00	Padel Avanceret – Level 4.0-5.0	Padel Bane 4
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:05:00	16:55:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Play Time
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	17:45:00	Baneløb	Stadion
17:00:00	17:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:40:00	Introduktion til bouldering, 10-15 år	Klatrerum
17:00:00	19:00:00	Tennis Double Kun for Mænd	Tennis Bane 1
17:00:00	17:50:00	Padel Serv - Øvet - Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
17:00:00	19:00:00	Double Badminton Turnering (ingen instruktør)	Nord Hallen
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	Pilates, alle niveauer	Volcano
18:00:00	19:00:00	Timeshare Ejer Møde	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	Green Team Show	Torvet

Activity Programme



tirsdag 26/11/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	11:30:00	Green Team Halvmarathon, 14km og 7km	Stadion
09:00:00	09:50:00	Fascialtræning	Volcano
09:00:00	13:00:00	*Havkajakur Begyndere	Nord Receptionen
09:00:00	16:00:00	*Golf Tur Tías	Nord Receptionen
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
09:00:00	09:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
09:00:00	09:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
09:10:00	09:40:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:15:00	12:00:00	MTB cykeltur for let øvede	Cykelcenteret
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:25:00	Introduktion til yoga solhilsen	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Step for begyndere	Volcano
10:00:00	10:50:00	Badminton Instruktion Øvede	Nord Hallen
10:00:00	12:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:30:00	Babysvømning i Wellness , max. 12 mdr.	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	10:45:00	2 Generations TRX, min. 10 år	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:30:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Landtræning for svømmere	Funktionel Zone
10:35:00	11:30:00	Hatha Yoga	5-a-side

11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
11:00:00	11:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år	Nord Hallen
11:00:00	11:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
11:00:00	11:50:00	Funktionel Team Workout	Funktionel Zone
11:15:00	11:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 10-15 år	Nord Hallen
12:00:00	12:50:00	Padel Avanceret – Level 4.0-5.0	Padel Bane 4
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
12:45:00	13:45:00	NutriBalance: Foredrag om sportsernæring – Brændstof til din præstation (på engelsk)	North Conference
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:30:00	14:00:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop: Mand - alt om man'o'pause m/ Sally Walker	North conference
14:00:00	15:30:00	Padel turnering, begynder/øvede - Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
14:00:00	14:50:00	Tennis instruktion Begynder 1	Tennis Bane 2
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	Syd Pool
14:00:00	14:40:00	Aromaterapi Workshop, min. 18 år	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	15:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
14:30:00	15:00:00	Ultimate Abs	Volcano
14:30:00	14:55:00	Svømning: Lær crawl, 10-15 år	Syd Pool
14:30:00	14:45:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
15:00:00	17:00:00	LIRC Fodboldturnering med Århus Idrætshøjskole	5-a-side
15:00:00	17:45:00	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
15:00:00	17:00:00	Badminton Turnering avancerede	Nord Hallen
15:00:00	17:00:00	Badminton Turnering Begyndere	Nord Hallen
15:00:00	15:50:00	Tennis instruktion Øvede 1	Tennis Bane 2
15:00:00	15:15:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
15:15:00	15:45:00	HIIT	Volcano
15:15:00	16:00:00	Basis gymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	16:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool

15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
15:30:00	20:00:00	*Vin & Tapas tur	Nord Receptionen
15:30:00	17:00:00	Padel turnering, øvede/ avanceret - Level 3.0-5.0	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	18:00:00	Tennis Turnering øvede	Tennis Bane 1
16:00:00	16:40:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:05:00	16:50:00	Basis gymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
16:15:00	17:30:00	Familie 5-kamp	Stadion
16:45:00	17:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	Body toning	Volcano
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:10:00	17:55:00	Instruktion i åbent vand svømning i poolen	Syd Pool
18:00:00	19:00:00	LIRC Bingo night med Århus Idrætshøjskole	Torvet
18:30:00	21:00:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
19:00:00	20:00:00	*Saunagus "Relax", m/ Jordi, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
20:00:00	21:30:00	Game on!	Torvet

Activity Programme



onsdag 27/11/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	*Udflugt: La Graciosa	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	10:00:00	Green Team Triatlon med Bodybike	Nord Pool
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	12:00:00	80-90 km landevejscykling, 27-29 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
08:15:00	09:10:00	Morgenløb Offroad 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
08:15:00	08:45:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	16:00:00	*Katamaran sejltur	Nord Receptionen
09:00:00	13:30:00	*Vulkanvandring - Vinruten	Nord Receptionen
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:45:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
09:00:00	10:30:00	Badminton Turnering Øvede	Nord Hallen
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
09:00:00	09:30:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	11:15:00	Spa Detox Wellness	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	12:00:00	Beach Volley Turnering	Beach Volley Bane
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:00:00	10:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Tennis Instruktion for Seniorer	Tennis Bane 2
10:00:00	10:45:00	Padel Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område

10:00:00	10:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
10:00:00	11:45:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
10:00:00	10:50:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:40:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
10:10:00	10:55:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool
10:30:00	12:00:00	Badminton turnering, 6-15 år	Nord Hallen
11:00:00	12:00:00	Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow	Torvet
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	5-a-side
11:00:00	12:00:00	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	Tennis Double Taktik	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	Padel Avanceret – Level 4.0-5.0	Padel Bane 4
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:10:00	11:50:00	Svømning Bryst for voksne	Syd Pool
11:15:00	12:15:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow	Torvet
12:00:00	12:50:00	Badminton Instruktion for Seniorer	Nord Hallen
12:00:00	12:25:00	Svømning: Lær Brystsvømning, 6-10 år	Syd Pool
12:30:00	13:00:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
12:30:00	12:55:00	Svømning: Lær Brystsvømning, 10-15 år	Syd Pool
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	13:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
13:30:00	13:45:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
14:00:00	14:25:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
14:00:00	15:00:00	Kajak Race	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	Stand Up Paddle Race	Vandsportscenteret
14:00:00	14:15:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs	Volcano
14:15:00	14:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
14:30:00	14:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	LIRC Stretch & relax med Århus Idrætshøjskole	5-a-side
15:00:00	15:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
15:00:00	15:45:00	Senior træning – helkrops træning	The Lawn
15:00:00	16:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	15:45:00	Baneløb	Stadion

15:00:00	15:50:00	Golf – Draw / Fade / Helt lige, Let øvet	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	Tennis instruktion Begynder 2	Tennis Bane 2
15:00:00	15:50:00	Introduktion til Strand Tennis	Beach Volley Bane
15:00:00	16:00:00	Windsurf Race for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:40:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Torvet
15:15:00	15:55:00	HIIT svømning, min. 15 år	Syd Pool
15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	18:00:00	Tennis Turnering Begyndere	Tennis Bane 1
16:00:00	18:00:00	Social Strand Tennis Turnering, min. 20 år	Beach Volley Bane
16:00:00	17:00:00	Windsurf Race for øvede	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:15:00	17:15:00	Jungle run for familier	Torvet
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:45:00	17:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	19:00:00	Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)	Minigolf området
17:00:00	17:45:00	BODYATTACK™	Volcano
17:00:00	17:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	TRX (Kun for øvede)	TRX område/ Stadion
18:30:00	19:15:00	Børne & Gæsteshow	Torvet

Activity Programme



torsdag 28/11/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	08:50:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Grøn 3km gåtur	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
08:45:00	10:50:00	Green Team HYROX Race Simulation (Du skal kunne løbe)	Funktionel Zone
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Badminton Double Taktik (Øvet/Avanceret)	Nord Hallen
09:00:00	09:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:15:00	12:00:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	10:00:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
10:00:00	10:55:00	Hatha Yoga	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Step for øvede	Volcano
10:00:00	11:00:00	Bordtennis Turnering	Nord Hallen
10:00:00	10:50:00	Padel Øvet – Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
10:00:00	10:45:00	To Generationers Tennis Instruktion	Tennis Bane 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Mellemøvet	Syd Pool
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	10:45:00	Golf: TrackMan	TrackMan Studio
10:00:00	11:45:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
10:15:00	11:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
10:15:00	10:45:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
10:30:00	11:30:00	*Saunagus "Detox", m/ Carolina, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque

11:00:00	12:00:00	Bordtennis Turnering, 10-15 år	Nord Hallen
11:00:00	13:00:00	Tennis Turnering avancerede	Tennis Bane 1
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:00:00	11:45:00	Golf: TrackMan	TrackMan Studio
11:05:00	11:55:00	Fitball	Volcano
11:05:00	11:55:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
11:30:00	12:45:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
13:00:00	13:45:00	Golf: TrackMan	TrackMan Studio
13:15:00	13:45:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
14:00:00	14:45:00	Golf: TrackMan	TrackMan Studio
14:00:00	15:30:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	14:50:00	Tennis instruktion Øvede 2	Tennis Bane 2
14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion, Øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
14:00:00	14:50:00	Boksning - øvet	Funktionel Zone
14:00:00	14:50:00	Skønheds Workshop "Facials"	Indgangen til Wellness Center
14:30:00	15:00:00	HIIT	Volcano
14:30:00	14:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år	Syd Pool
14:30:00	14:45:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
15:00:00	17:30:00	Coffee Ride	Cykelcenteret
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Street Day, 3-5 år	3x3 Basketball Bane
15:00:00	17:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
15:00:00	15:50:00	Fitness Boksning	Funktionel Zone
15:00:00	15:15:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
15:15:00	15:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
15:15:00	15:55:00	SUP-instruktion for to generationer, min. 6 år	Vandsportscenteret
15:30:00	17:00:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 15 år	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Street Day, 6-10 år	3x3 Basketball Bane
16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:05:00	16:55:00	Introduktion til power lifting	Fitness Center
16:15:00	16:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
16:15:00	16:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret

16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
17:00:00	17:50:00	Dans	Volcano
17:00:00	17:50:00	Young Time: Street Day, 10-15 år	3x3 Basketball Bane
17:00:00	17:50:00	Introduktion til Pickleball	Tennis Bane 8
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:10:00	18:00:00	7.5 km offroad bakk løb (5:15 min/km tempo)	La Rambla
18:15:00	19:45:00	FIFA turnering, min. 10 år	Play Time
19:00:00	21:30:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
20:00:00	22:00:00	Livemusik med FrankaSunshine på saxofon og sang	Torvet

Activity Programme



fredag 29/11/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	08:30:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:15:00	10:15:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:45:00	10:15:00	Bus transfer til lufthavnen (Billund)	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
10:00:00	10:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion Øvede 1	Tennis Bane 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
10:15:00	11:45:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Golf – Styrk dit Sving, Let øvet	TrackMan Studio
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion Begynder 1	Tennis Bane 2
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:10:00	11:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlendinger	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:45:00	12:15:00	Bus transfer til lufthavnen (København)	Nord Receptionen

12:30:00	12:45:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
13:00:00	13:15:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
15:00:00	15:55:00	Yoga Flow	Volcano
15:00:00	15:50:00	Golf – Styrk dit Sving, Let øvet	TrackMan Studio
15:00:00	16:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år	The Lawn
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
15:45:00	16:15:00	Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år	The Lawn
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	19:00:00	Dykkercenter åben	Dykkercentret
16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	16:50:00	Golf – Draw / Fade / Helt lige, Let øvet	TrackMan Studio
16:00:00	18:00:00	Familie Mini-Tennis Turnering, min. 6 år	Nord Hallen
16:00:00	16:45:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
16:05:00	16:55:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	16:45:00	Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
17:00:00	18:30:00	Informationstur på dansk	The Lawn
17:00:00	17:45:00	Golf: TrackMan	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
17:15:00	17:45:00	Ultimate Abs	Volcano
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område

Activity Programme



lørdag 30/11/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
09:00:00	12:00:00	*PADI Open Water Dykkerkursus (voksne og børn +12 år)	Dykkercentret
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	13:00:00	*Havkajakur Begyndere	Nord Receptionen
09:15:00	12:00:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:50:00	Fitball	Volcano
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
10:00:00	10:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
10:10:00	10:55:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Ice breaker", 10-15 år	The Lawn
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Aerobics, alle niveauer	Volcano
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Bordtennis Instruktion, begyndere 6-15 år	Nord Hallen
11:00:00	13:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
11:00:00	11:50:00	Padel Øvet – Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time

11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:10:00	11:50:00	Svømning Rygcrawl for voksne	Syd Pool
11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	Bordtennis Turnering, 10-15 år	Nord Hallen
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:30:00	15:30:00	*Hesteriding	Nord Receptionen
14:00:00	15:30:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:40:00	Aqua jogging	Syd Pool
14:00:00	17:00:00	Vulkanvandring	Sports Booking
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
14:15:00	15:00:00	Fun Time: Skattejagt, 3-5 år	Play Time
15:00:00	15:55:00	BODYPUMP™	Volcano
15:00:00	15:45:00	Senior træning – helkrops træning	The Lawn
15:00:00	16:00:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:50:00	Bordtennis Instruktion, begyndere, min. 15 år	Nord Hallen
15:00:00	15:40:00	Grundlæggende svømmetrin, 6-10 år	Syd Pool
15:15:00	16:45:00	Gratis Foredrag på dansk: Stærk Aldring - Hemmelighederne bag Sunde Aldring med Sally Walker	North conference
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Skattejagt, 6-10 år	Play Time
15:15:00	15:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:30:00	17:00:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 15 år	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	17:30:00	Bakkeintervaller – Landevejscykling	Cykelcenteret
16:00:00	16:25:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
16:00:00	17:00:00	Bordtennis Turnering	Nord Hallen
16:00:00	16:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
16:00:00	16:40:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
16:05:00	16:55:00	Stretch & Relax	Volcano
16:10:00	16:55:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	Syd Hallen
16:15:00	16:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:30:00	16:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
17:00:00	18:45:00	Green Team 5 & 10k Race	Stadion
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone

17:05:00	17:55:00	Step for begyndere	Volcano
17:05:00	17:50:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	Syd Hallen
17:15:00	18:45:00	Gratis Foredrag på engelsk: Age Strong - The Secrets of Healthy Aging w/ Sally Walker	North conference
20:00:00	21:00:00	Club La Santa Quizaften med FrankaSunshine	Torvet

Activity Programme



søndag 01/12/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	*Udflugt: La Graciosa	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	08:30:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
08:00:00	08:50:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Grøn 3km gåtur	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	13:00:00	*Teguisse marked	Nord Receptionen
09:00:00	11:45:00	35-45 km landevejscykling kun for kvinder, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	09:45:00	Fitness Fodbold for mænd	Stadion
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
09:00:00	09:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
09:00:00	10:00:00	Tennis Turnering Begyndere 10-15 år	Tennis Bane 1
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 år	CrossFit område
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Fitness Fodbold for kvinder	Stadion
10:00:00	12:00:00	Badminton Social Turnering, min. 20 år	Nord Hallen
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion Øvede 2	Tennis Bane 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Mellemøvet	Syd Pool
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
10:15:00	10:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
10:15:00	11:00:00	Padel Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4

	11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
	11:00:00	11:55:00	Body toning	Volcano
	11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
	11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion Begynder 2	Tennis Bane 2
	11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
	11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
	11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
	11:00:00	11:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
	11:10:00	12:10:00	Aerial Fitness	Dance Studio
	11:15:00	12:00:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
	11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
	12:00:00	12:50:00	Padel Øvet – Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
	12:00:00	12:25:00	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	Syd Pool
	12:30:00	12:55:00	Svømning: Lær crawl, 10-15 år	Syd Pool
	13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
	13:00:00	17:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
	14:00:00	14:50:00	Fascialtræning	Volcano
	14:00:00	15:50:00	Æggekast og Bolas Turnering	Beach Volley Bane
	14:00:00	15:45:00	Beach Volleyball Instruktion & Social Turnering, min. 15 år	Beach Volley Bane
	14:00:00	16:00:00	Squash Turnering avancerede	Squash Bane 1
	14:00:00	16:00:00	Squash Turnering Begyndere	Squash Bane 1
	14:00:00	16:00:00	Squash Turnering Øvede	Squash Bane 1
	14:00:00	16:00:00	Tennis Double Kun for Kvinder	Tennis Bane 1
	14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
	14:00:00	14:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
	15:00:00	15:50:00	Step for øvede	Volcano
	15:00:00	16:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
	15:00:00	15:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
	15:00:00	15:55:00	Surf Sjov, 3-10 år	Vandsportscenteret
	15:00:00	15:50:00	Fitness Boksning	Funktionel Zone
	15:15:00	15:55:00	To generationers svømning	Syd Pool
	16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
	16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
	16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
	16:00:00	17:30:00	Spikeball, min. 15 år	Beach Volley Bane
	16:00:00	16:25:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
	16:00:00	16:55:00	Padel: Beat the Green Team (Avanceret) - Level 3.5 - 5.0	Padel Bane 4
	16:00:00	16:45:00	Young Time: Surf & Beach Day, 10-15 år	Vandsportscenteret
	16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion

16:00:00	16:50:00	Funktionel Team Workout	Funktionel Zone
16:05:00	16:55:00	Introduktion til power lifting	Fitness Center
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - Familie udgave	5-a-side
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
16:30:00	17:45:00	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	La Rambla
16:30:00	16:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
17:00:00	19:00:00	Padel turnering, Øvede/ avanceret (ingen instruktør) - 3.0-5.0	Padel Bane 1
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
17:10:00	18:00:00	Introduktion til Pickleball	Tennis Bane 8
19:00:00	20:00:00	*Saunagus "Relax", m/ Bjarne, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
20:30:00	22:00:00	Live Musik med Craig Andrews	Torvet

Activity Programme



mandag 02/12/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	Svømning på åbent vand, Ironman-stranden	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	10:00:00	Green Team Duathlon med BodyBike	Body Bike område
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00:00	15:00:00	*Golf tur til Costa Tequise	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:45:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Ildbjergene "Timanfaya"	Nord Receptionen
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
09:00:00	09:50:00	Tennis Serv Begyndere	Tennis Bane 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
09:00:00	09:30:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
09:05:00	09:55:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	10:15:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	*Vulkanvandring - Ildruten	Nord Receptionen
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Løbeskole	Stadion
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
10:00:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Tennis Serv avancerede	Tennis Bane 2
10:00:00	10:50:00	Introduktion til Pickleball, 10-15 år	Tennis Bane 8
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	TRX (Kun for øvede)	TRX område/ Stadion

10:00:00	10:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Pilates, alle niveauer	The Lawn
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	Syd Pool
10:15:00	11:30:00	Fitness Reformers (med strømper!)	Dance Studio
10:15:00	11:45:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	The Lawn
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Baneløb	Stadion
11:00:00	11:45:00	Golf, 7-12 år	Golf Area / Driving Range
11:00:00	13:00:00	Racketball Turnering, alle niveauer	Squash Bane 1
11:00:00	11:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:30:00	11:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år	Syd Pool
12:00:00	12:45:00	Golf, 13-17 år	Golf Area / Driving Range
12:30:00	13:45:00	NutriBalance: Foredrag: Afsløring af ernæringsmyter (på engelsk)	North Conference
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop - Kvinder – Forbliv sexy og vital efter 40 m/ Sally Walker	North conference
14:00:00	14:45:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:50:00	Introduktion til Boksning	Funktionel Zone
14:15:00	15:45:00	Kids vs Parents - store mod små, min. 6 år	The Lawn
15:00:00	17:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
15:00:00	15:50:00	Green Team Aquatlon	Nord Pool
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:40:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:00:00	15:45:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:15:00	16:45:00	Senior Reformers (med strømper!)	Dance Studio
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque

16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	18:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
16:00:00	16:55:00	Tennis: Beat the Green Team (avanceret)	Tennis Bane 1
16:00:00	16:50:00	Padel Avanceret – Level 4.0-5.0	Padel Bane 4
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Play Time
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	Dans	Volcano
17:00:00	17:40:00	Introduktion til bouldering, 10-15 år	Klatrerum
17:00:00	19:00:00	Tennis Double Kun for Mænd	Tennis Bane 1
17:00:00	17:50:00	Padel Serv - Øvet - Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
17:00:00	19:00:00	Double Badminton Turnering (ingen instruktør)	Nord Hallen
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
18:00:00	19:00:00	Timeshare Ejer Møde	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	Green Team Show	Torvet

Activity Programme



tirsdag 03/12/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	11:30:00	Green Team Halvmarathon, 14km og 7km	Stadion
09:00:00	09:50:00	Fascialtræning	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
09:00:00	09:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
09:00:00	09:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
09:10:00	09:40:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:15:00	12:00:00	MTB cykeltur for let øvede	Cykelcenteret
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:50:00	Step for begyndere	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:50:00	Badminton Instruktion Øvede	Nord Hallen
10:00:00	12:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:30:00	Babysvømning i Wellness , max. 12 mdr.	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:45:00	2 Generations TRX, min. 10 år	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	10:30:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Landtræning for svømmere	Funktionel Zone
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano

11:00:00	11:45:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:00:00	12:00:00	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år	Nord Hallen
11:00:00	11:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Funktionel Team Workout	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
11:15:00	11:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:30:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
12:00:00	12:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 10-15 år	Nord Hallen
12:00:00	12:50:00	Padel Avanceret – Level 4.0-5.0	Padel Bane 4
12:45:00	13:15:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	13:25:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
13:30:00	13:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
13:30:00	13:45:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
14:00:00	16:00:00	*Workshop: Mand - alt om man'o'pause m/ Sally Walker	North conference
14:00:00	14:50:00	Body toning	Volcano
14:00:00	14:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
14:00:00	15:30:00	Padel turnering, begynder/øvede - Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
14:00:00	14:50:00	Tennis instruktion Begynder 1	Tennis Bane 2
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	Syd Pool
14:15:00	15:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
14:15:00	14:30:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
14:30:00	14:55:00	Svømning: Lær crawl, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	17:45:00	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
15:00:00	15:50:00	Golf – Draw / Fade / Helt lige, Let øvet	TrackMan Studio
15:00:00	17:00:00	Badminton Turnering avancerede	Nord Hallen
15:00:00	17:00:00	Badminton Turnering Begyndere	Nord Hallen
15:00:00	15:50:00	Tennis instruktion Øvede 1	Tennis Bane 2
15:00:00	15:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
15:15:00	15:45:00	HIIT	Volcano
15:15:00	16:00:00	Basis gymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	16:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool

15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
15:30:00	20:00:00	*Vin & Tapas tur	Nord Receptionen
15:30:00	17:00:00	Padel turnering, øvede/ avanceret - Level 3.0-5.0	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	18:00:00	Tennis Turnering øvede	Tennis Bane 1
16:00:00	16:40:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:05:00	16:50:00	Basis gymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
16:15:00	16:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
16:15:00	17:30:00	Familie 5-kamp	Stadion
16:45:00	17:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	17:45:00	Instruktion i åbent vand svømning i poolen	Syd Pool
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
18:30:00	21:00:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
19:00:00	20:00:00	*Saunagus "Relax", m/ Jordi, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
20:00:00	21:30:00	Game on!	Torvet

Activity Programme



onsdag 04/12/2024

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	10:00:00	Green Team Triatlon med Bodybike	Nord Pool
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00:00	15:00:00	*Golf Tur Tías	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	12:00:00	80-90 km landevejscykling, 27-29 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
08:15:00	09:10:00	Morgenløb Offroad 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
08:15:00	08:45:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	16:00:00	*Katamaran sejltur	Nord Receptionen
09:00:00	13:30:00	*Vulkanvandring - Vinruten	Nord Receptionen
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:45:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
09:00:00	10:30:00	Badminton Turnering Øvede	Nord Hallen
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:30:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:45:00	10:15:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	Torvet
10:00:00	10:45:00	Baneløb	Stadion
10:00:00	12:00:00	Beach Volley Turnering	Beach Volley Bane
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:00:00	10:50:00	Tennis Instruktion for Seniorer	Tennis Bane 2
10:00:00	10:45:00	Padel Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool

10:30:00	12:00:00	Badminton turnering, 6-15 år	Nord Hallen
10:30:00	12:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
11:00:00	12:00:00	Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow	Torvet
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	5-a-side
11:00:00	11:50:00	Tennis Double Taktik	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	Padel Avanceret – Level 4.0-5.0	Padel Bane 4
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
11:10:00	11:50:00	Svømning Bryst for voksne	Syd Pool
11:20:00	12:20:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow	Torvet
12:00:00	12:50:00	Badminton Instruktion for Seniorer	Nord Hallen
12:00:00	12:25:00	Svømning: Lær Brystsvømning, 6-10 år	Syd Pool
12:30:00	13:00:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
12:30:00	12:55:00	Svømning: Lær Brystsvømning, 10-15 år	Syd Pool
12:45:00	13:45:00	NutriBalance: Foredrag om sportsernæring – Brændstof til din præstation (på engelsk)	North Conference
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:00:00	Kajak Race	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	Stand Up Paddle Race	Vandsportscenteret
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs	Volcano
14:15:00	14:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
14:30:00	14:45:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
15:00:00	15:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
15:00:00	15:45:00	Senior træning – helkrops træning	The Lawn
15:00:00	16:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	15:50:00	Tennis instruktion Begynder 2	Tennis Bane 2
15:00:00	15:50:00	Introduktion til Strand Tennis	Beach Volley Bane
15:00:00	16:00:00	Windsurf Race for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Torvet
15:15:00	15:55:00	HIIT svømning, min. 15 år	Syd Pool
15:15:00	15:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:15:00	15:30:00	NutriBalance: Personlig ernærings-session (på engelsk)	Torvet
15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque

16:00:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	16:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
16:00:00	18:00:00	Tennis Turnering Begyndere	Tennis Bane 1
16:00:00	18:00:00	Social Strand Tennis Turnering, min. 20 år	Beach Volley Bane
16:00:00	17:00:00	Windsurf Race for øvede	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:15:00	16:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Jungle run for familier	Torvet
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:45:00	17:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	19:00:00	Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)	Minigolf området
17:00:00	17:50:00	TRX (Kun for øvede)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
19:00:00	19:45:00	Børne & Gæsteshow	Torvet
22:00:00	23:59:00	Karaoke for alle	Discotheque CLS Arena