

Activity Programme



lørdag 05/04/2025

*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
08:00:00	10:00:00	MIND-BODY-HEART. Power & Mindful vandretur - Stimuler sind og muskler med Helle Fisker & Charlotte Nicolajsen	Sports Booking
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	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	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	11:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	12:00:00	Vulkanvandring	Sports Booking
09:00:00	09:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:50:00	Ballroom Fitness™ med Swingtime	Laguna
09:15:00	09:55:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-35 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
10:00:00	10:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
10:00:00	10:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 2
10:00:00	10:50:00	Step for avanceret	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Fitball	Volcano
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:10:00	10:50:00	Svømning Rygcrawl for voksne	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Young Time: Fun Battle, 10-15 år	Syd Hallen

11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:40:00	Grundlæggende svømmetrin, 6-10 år	Syd Pool
11:00:00	11:50:00	Padel Øvet – Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
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	Aerobics, alle niveauer	5-a-side
11:10:00	11:55:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
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
12:45:00	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	13:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	Svømning: Lær Rygcrawl, 6-10 år	Syd Pool
14:00:00	15:30:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
14:15:00	15:00:00	Fun Time: Skattejagt, 3-5 år	Play Time
14:15:00	15:00:00	Basis gymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
14:15:00	14:45:00	Deep water aqua med gæsteinstruktør	Nord Pool
14:30:00	14:55:00	Svømning: Lær Rygcrawl, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	15:40:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:00:00	15:45:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	Bordtennis Instruktion, begyndere, min. 15 år	Nord Hallen
15:00:00	15:55:00	BODYPUMP™	Volcano
15:05:00	15:50:00	Basis gymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Skattejagt, 6-8 år	Play Time
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
15:15:00	16:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
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	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
16:00:00	16:45:00	2 Generations TRX, min. 10 år	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
16:00:00	17:30:00	Bakkeintervaller – Landevejscykling	Cykelcenteret
16:00:00	18:00:00	*Hesteriding	Nord Receptionen
16:00:00	16:40:00	Kajak Instruktion, 10-15 år	Vandsportscenteret
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

16:05:00	16:50:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	Syd Hallen
16:05:00	17:00:00	BODYBALANCE™	Volcano
16:15:00	17:00:00	Fun Time: Skattejagt, 8-10 år	Play Time
16:15:00	17:00:00	Senior træning – helkrops træning	The Lawn
16:15:00	16:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
16:30:00	16:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
16:45:00	17:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	18:00:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:45:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	Syd Hallen
17:00:00	18:00:00	MIND-BODY-HEART. Mindful Meditation – Guided afspænding	Dance Studio
17:05:00	17:55:00	Stretch & Relax	Volcano
17:05:00	17:55:00	Padel Avanceret – Level 4.0-5.0	Padel Bane 4
17:15:00	19:00:00	Green Team Arrangeret af 5 & 10k Race	Stadion
17:15:00	18:00:00	Livredder Bootcamp, 10-15 år	Vandsportscenteret
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
18:05:00	18:55:00	Step for begyndere	Volcano
20:00:00	21:00:00	Club La Santa Quizaften med FrankaSunshine	Torvet

Activity Programme



søndag 06/04/2025

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
05:00:00	06:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	08:50:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:00:00	08:30:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
08:00:00	08:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:00:00	09:00:00	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	Grøn 3km gåtur	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
08:15:00	08:35:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
08:45:00	09:05:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 år	CrossFit område
09:00:00	10:45:00	HYROX Endurance	Funktionel Zone
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	11:45:00	35-45 km landevejscykling kun for kvinder, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
09:00:00	10:30:00	Fodboldturnering 5-10 år	5-a-side
09:00:00	09:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
09:00:00	11:00:00	Tennis Turnering Begyndere 10-15 år	Tennis Bane 1
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:15:00	09:35:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
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	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Mellemøvet	Syd Pool
10:00:00	12:00:00	Badminton Social Turnering, min. 20 år	Nord Hallen

10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:15:00	11:00:00	Padel Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
10:15:00	10:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
10:30:00	12:00:00	Fodboldturnering 10-15 år	5-a-side
10:30:00	11:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:00:00	11:45:00	Dans, 6-10 år	The Lawn
11:00:00	11:50:00	Introduktion til Pickleball	Tennis Bane 8
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion Avancerede	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	Body toning	Volcano
11:00:00	12:00:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:00:00	11:50:00	Can't stop the feeling med Swingtime	Laguna
11:15:00	12:45:00	Wingfoil, begyndere	Vandsportscenteret
11:15:00	12:00:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
11:20:00	11:50:00	De legende pingviner, 5-6 år	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:30:00	De legende pingviner, 3-4 år	Children Pool
12:00:00	12:40:00	To generationers svømning	Syd Pool
12:00:00	13:00:00	Padel Turnering, 10-15 år	Padel Bane 4
12:00:00	13:00:00	Pickleball Turnering, alle niveauer	Tennis Bane 8
12:05:00	12:55:00	Tennis instruktion Begynder 2	Tennis Bane 2
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	14:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	Syd Pool
14:00:00	15:50:00	Æggekast og Bolas turnering	Beach Volley Bane
14:00:00	15:45:00	Beachvolley instruktion og social turnering, min. 15 år	Beach Volley Bane
14:00:00	16:00:00	Squash Turnering Begyndere	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	Squash Turnering avancerede	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	Tennis Double Kun for Kvinder	Tennis Bane 1
14:00:00	14:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	15:00:00	Tumlingesjov 0-3 år	Syd Hallen
14:15:00	14:45:00	Hulahop, min. 10 år	Laguna

14:15:00	14:45:00	Deep water aqua med gæsteinstruktør	Nord Pool
14:30:00	14:55:00	Svømning: Lær crawl, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:45:00	Tumlingesjov 0-3 år	Syd Hallen
15:00:00	16:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	15:55:00	Surf Sjov, 3-10 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Fascialtræning	Volcano
15:00:00	15:45:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
15:30:00	16:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Funktionel Team Workout	Funktionel Zone
16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
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	Tennis instruktion øvede 10-15 år	Tennis Bane 2
16:00:00	16:50:00	Step for letøvede	Volcano
16:00:00	16:40:00	Svømning: Instruktion af Crawlvendinger	Syd Pool
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	17:00:00	Young Time: Surf & Beach Day, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:30:00	16:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:15:00	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	La Rambla
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	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:00:00	MIND-BODY-HEART. Mindful Meditation – Guided afspænding	Dance Studio
17:00:00	17:50:00	Introduktion til Pickleball, 10-15 år	Tennis Bane 8
17:00:00	19:00:00	Fægtning Instruktion og Kamp	Syd Hallen
17:10:00	18:00:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
17:30:00	18:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
17:30:00	19:30:00	Swingtime Foredrag (på dansk) "Dans som lykkepille"	
18:00:00	18:30:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
18:30:00	19:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
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 07/04/2025

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
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	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	10:00:00	Green Team Arrangeret af Duathlon med BodyBike	Body Bike område
08:00:00	15:00:00	*Golf tur til Costa Tequise	Nord Receptionen
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00:00	10:00:00	MIND-BODY-HEART. Power & Mindful vandretur - Stimuler sind og muskler med Helle Fisker & Charlotte Nicolajsen	Sports Booking
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	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	10:00:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:00:00	13:30:00	*Ildbjergene "Timanfaya"	Nord Receptionen
09:00:00	09:45:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	Tennis Serv Begyndere	Tennis Bane 2
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	5-a-side
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:35:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	*Vulkanvandring - Ildruten	Nord Receptionen
09:45:00	10:05:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	TRX (Kun for øvede)	TRX område/ Stadion
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
10:00:00	10:45:00	Løbeskole	Stadion
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Håndbold fitness, min. 15 år	Syd Hallen
10:00:00	10:45:00	To Generationers Padel Instruktion	Padel Bane 4

10:00:00	10:50:00	Tennis Serv avancerede	Tennis Bane 2
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	5-a-side
10:00:00	11:00:00	Pickleball Turnering, alle niveauer	Tennis Bane 8
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	Syd Pool
10:15:00	11:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
10:15:00	10:35:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:40:00	Teens Circuit, 10-15 år	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
11:00:00	11:45:00	Golf, 7-12 år	Golf Area / Driving Range
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Baneløb	Stadion
11:00:00	11:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
11:00:00	13:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
11:00:00	11:50:00	Familie håndbold fitness, min. 10 år	Syd Hallen
11:00:00	13:00:00	Squash Turnering Øvede	Squash Bane 1
11:00:00	13:00:00	Racketball Turnering, alle niveauer	Squash Bane 1
11:00:00	11:45:00	Aquapilates for seniorer i Wellness Centeret	Indgangen til Wellness Center
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:05:00	12:00:00	Yoga Flow	The Lawn
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	12:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
12:00:00	12:45:00	Golf, 13-17 år	Golf Area / Driving Range
12:15:00	12:55:00	Aqua jogging	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
13:30:00	14:00:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop - Kvinder: Alt om Overgangsalder m/ Sally Walker	North conference
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:15:00	15:45:00	Kids vs Parents - store mod små, min. 6 år	5-a-side
14:15:00	15:00:00	Teens Aerial, 10-15 år	Dance Studio
14:30:00	16:30:00	Spa og NutriBalance	Indgangen til Wellness Center
15:00:00	17:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:30:00	Familie Green Team Arrangeret af Aquatlon	Nord Pool

15:15:00	15:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
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	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Padel Avanceret – Level 4.0-5.0	Padel Bane 4
16:00:00	16:55:00	Tennis: Beat the Green Team (avanceret)	Tennis Bane 1
16:00:00	16:50:00	Dans	5-a-side
16:05:00	16:55:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Play Time
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	16:45:00	Aqua Party	Fritidspoolen
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:40:00	Introduktion til bouldering, 10-15 år	Klatrerum
17:00:00	17:50:00	Green Team Arrangeret af Aquatlon	Nord Pool
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	19:00:00	Tennis Double Kun for Mænd	Tennis Bane 1
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	5-a-side
17:00:00	18:00:00	MIND-BODY-HEART. Mindful Meditation – Guided afspænding	Dance Studio
17:00:00	19:00:00	Fægtning Instruktion og Kamp	Syd Hallen
17:15:00	18:15:00	NutriBalance: Foredrag om sportsernæring med Emma Gibbins – Brændstof til din præstation (på engelsk)	North Conference
18:00:00	19:00:00	Timeshare Ejer Møde	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	Green Team Show	Torvet
21:30:00	22:20:00	Swingtime Disco Dasco	Discotheque CLS Arena

Activity Programme



tirsdag 08/04/2025

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
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	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
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 Arrangeret af Halvmarathon, 14km og 7km	Stadion
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	11:45:00	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
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	09:50:00	Fascialtræning	5-a-side
09:00:00	11:00:00	Fægtning Instruktion og Kamp	Syd Hallen
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:35:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	10:30:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 år	Cykelcenteret
09:45:00	10:05:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
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	10:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Padel øvede 10-15 år	Padel Bane 4
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	10:50:00	Step for begyndere	5-a-side
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Landtræning for svømmere	Funktionel Zone
10:15:00	10:35:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
10:45:00	11:45:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 år	Cykelcenteret

11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
11:00:00	12:00:00	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år	Nord Hallen
11:00:00	11:50:00	BODYCOMBAT™	5-a-side
11:00:00	11:45:00	Hydroterapihold for seniorer i Wellness Centeret	Indgangen til Wellness Center
11:10:00	11:55:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:15:00	11:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:50:00	Padel Avanceret – Level 4.0-5.0	Padel Bane 4
12:00:00	12:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 10-15 år	Nord Hallen
12:00:00	12:50:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
12:00:00	12:50:00	Jerusalema Dance med Swingtime	Volcano
12:15:00	12:45:00	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	13:50:00	Golf - Wedge træning	TrackMan Studio
13:15:00	14:00:00	Tumlingesjov 0-3 år	Syd Hallen
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop: Mand - alt om man'ø'pause m/ Sally Walker	North conference
14:00:00	14:50:00	Golf - "Closest to the pin"	TrackMan Studio
14:00:00	14:45:00	Tumlingesjov 0-3 år	Syd Hallen
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	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	14:45:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	Spa og NutriBalance	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
14:30:00	14:55:00	Svømning: Lær crawl, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	15:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
15:00:00	15:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
15:00:00	17:45:00	MTB cykeltur for let øvede	Cykelcenteret
15:00:00	16:30:00	Wingfoil, begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Beach Volleyball, 10-15 år	Beach Volley Bane

15:00:00	17:00:00	Badminton Turnering Begyndere	Nord Hallen
15:00:00	17:00:00	Badminton Turnering avancerede	Nord Hallen
15:00:00	15:50:00	Tennis instruktion Øvede	Tennis Bane 2
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	16:00:00	Basis gymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
15:15:00	16:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
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
15:30:00	16:00:00	Ultimate Abs	Volcano
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:00:00	16:40:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	17:30:00	Fodboldturnering 5-10 år	5-a-side
16:00:00	18:00:00	Tennis Turnering øvede	Tennis Bane 1
16:00:00	16:45:00	NutriBalance: Startpakke i Ærnæring (på engelsk)	NutriBalance på Torvet
16:05:00	16:50:00	Basis gymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
16:15:00	17:45:00	Familie 5-kamp	Stadion
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	16:45:00	HIIT	Volcano
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:00:00	MIND-BODY-HEART. Mindful Meditation – Guided afspænding	Dance Studio
17:30:00	19:00:00	Fodboldturnering 10-15 år	5-a-side
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	18:45:00	Instruktion i åbent vand svømning i lagunen	Vandsportscenteret
18:00:00	18:50:00	Body toning	Volcano
18:30:00	21:00:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
20:00:00	21:30:00	Game on!	Torvet

Activity Programme



onsdag 09/04/2025

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
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	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	10:00:00	Green Team Arrangeret af Triatlon med Bodybike	Nord Pool
08:00:00	15:00:00	*Golf Tur Tías	Nord Receptionen
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00:00	10:00:00	MIND-BODY-HEART. Power & Mindful vandretur - Stimuler sind og muskler med Helle Fisker & Charlotte Nicolajsen	Sports Booking
08:00:00	08:20:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
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
08:30:00	08:50:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	13:30:00	*Vulkanvandring - Vinruten	Nord Receptionen
09:00:00	16:00:00	*Katamaran sejltur	Nord Receptionen
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	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:20:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på 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	Wellness Senior 60+	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	10:50:00	Funktionel Team Workout	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	12:00:00	Beachvolley turnering	Beach Volley Bane
10:00:00	10:45:00	Padel Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion for seniorer	Tennis Bane 2

10:00:00	10:55:00	Yoga Flow	The Lawn
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:00:00	11:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	5-a-side
10:10:00	10:55:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool
10:30:00	11:20:00	Young Time: Fitness & Badminton, 10-15 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	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Padel Avanceret – Level 4.0-5.0	Padel Bane 4
11:00:00	11:50:00	Tennis Double Taktik	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	100% Dirty Dancing med Swingtime	Volcano
11:10:00	11:50:00	Svømning Bryst for voksne	Syd Pool
11:10:00	11:55:00	LIIT	5-a-side
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
11:30:00	13:00:00	Badminton turnering, 10-15 år	Nord Hallen
11:30:00	12:30:00	Aerial Fitness	Dance Studio
12:00:00	13:00:00	Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow	Torvet
12:00:00	12:40:00	Aqua jogging	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	14:15:00	NutriBalance: Foredrag med Emma Gibbins: Afsløring af ernæringsmyter (på engelsk)	North Conference
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
14:00:00	14:45:00	2-Generations Funktionel træning, min. 10 år	Funktionel Zone
14:00:00	15:00:00	Kajak Race	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	Stand Up Paddle Race	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	Svømning: Lær Brystsvømning, 6-10 år	Syd Pool
14:00:00	14:50:00	Skønhedsworkshop om Ansigtbehandling	Indgangen til Wellness Center
14:30:00	14:55:00	Svømning: Lær Brystsvømning, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	16:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	16:00:00	Windsurf Race for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Badminton instruktion for seniorer	Nord Hallen
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
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Torvet
15:15:00	15:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center

15:15:00	15:55:00	Introduktion til bouldering, 10-15 år	Klatrerum
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Fritidspoolen
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	17:00:00	Windsurf Race for øvede	Vandsportscenteret
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	16:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
16:15:00	17:45:00	Jungle run for familier	La Rambla
16:15:00	16:55:00	HIIT svømning, min. 15 år	Syd Pool
16:15:00	17:00:00	Senior træning – helkrops træning	The Lawn
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - 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	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:15:00	18:00:00	Livredder Bootcamp, 10-15 år	Vandsportscenteret
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
17:15:00	17:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	18:45:00	BODYATTACK™	Volcano
19:00:00	19:45:00	Børne & Gæsteshow	Torvet
19:00:00	20:00:00	*Saunagus "Relax", m/ Jordi, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
22:00:00	23:59:00	Karaoke for alle	Discotheque CLS Arena

Activity Programme



torsdag 10/04/2025

*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	09:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
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	10:45:00	HYROX Endurance	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	11:45:00	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
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	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	09:20:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	11:00:00	Fægtning Instruktion og Kamp	Syd Hallen
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	09:50:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:30:00	11:15:00	Restitution i Wellness	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	10:50:00	Golf – Putting	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Mellemløbet	Syd Pool
10:00:00	10:50:00	Padel Øvet – Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
10:00:00	10:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 10-15 år	Nord Hallen
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	10:50:00	Step for letøvede	Volcano
10:00:00	10:20:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
10:00:00	10:50:00	CrossFit Vægtløftning	CrossFit område

10:00:00	11:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:40:00	CrossFit, 10-15 år	CrossFit område
11:00:00	12:00:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:00:00	11:45:00	Dans, 6-10 år	The Lawn
11:00:00	11:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år	Nord Hallen
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	11:50:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
11:00:00	11:50:00	100% Grease med Swingtime	Laguna
11:05:00	11:55:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
11:05:00	11:55:00	Fitball	Volcano
11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:20:00	11:50:00	De legende pingviner, 5-6 år	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:30:00	De legende pingviner, 3-4 år	Children Pool
12:15:00	13:00:00	Teens Aerial, 10-15 år	Dance Studio
12:15:00	12:45:00	Hulahop, min. 10 år	Volcano
13:00:00	13:50:00	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	TrackMan Studio
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
13:30:00	15:30:00	Spa og NutriBalance	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	14:50:00	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio
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	15:30:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	14:50:00	Tennis instruktion Avancerede	Tennis Bane 2
14:00:00	14:50:00	Skønhedsworkshop om Ansigtbehandling	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
14:30:00	14:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	Golf: Longest Drive - kun for golfspillere	TrackMan Studio
15:00:00	17:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
15:00:00	16:30:00	Wingfoil, begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	17:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
15:00:00	15:30:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Familie Boldspil 3-5 år	Syd Hallen
15:15:00	15:55:00	SUP-instruktion for to generationer, min. 6 år	Vandsportscenteret

15:30:00	17:00:00	To Generations Padel Tunering	Padel Bane 4
15:30:00	16:00:00	HIIT	Volcano
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
16:00:00	16:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Young Time: Fitness & Tennis, 10-15 år	Tennis Bane 1
16:00:00	16:45:00	NutriBalance: Startpakke i Ærnæring (på engelsk)	NutriBalance på Torvet
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	16:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
16:15:00	16:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	Young Time: Boldspil, 10-15 år	Syd Hallen
17:00:00	17:55:00	Badminton: Beat the Green Team (avanceret)	Nord Hallen
17:00:00	17:50:00	Introduktion til Pickleball	Tennis Bane 8
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:05:00	17:55:00	Introduktion til power lifting	Fitness Center
17:10:00	18:00:00	7.5 km offroad bakkeløb (5:15 min/km tempo)	La Rambla
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
17:15:00	17:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
18:00:00	18:50:00	Dans	Volcano
18:15:00	19:45:00	FIFA turnering, min. 10 år	Play Time
19:00:00	21:30:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
19:00:00	20:00:00	*Saunagus "Detox", m/ Lourdes, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
20:00:00	22:00:00	Livemusik med FrankaSunshine på saxofon og sang	Torvet

Activity Programme



fredag 11/04/2025

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	08:20:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på 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
08:30:00	08:50:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	10:00:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:20:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-35 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	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
10:00:00	10:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	TrackMan Studio
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion Øvede	Tennis Bane 2
10:00:00	10:45:00	NutriBalance: Startpakke i Ærnæring (på engelsk)	NutriBalance på Torvet
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlvinger	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:40:00	Aqua jogging	Syd Pool
11:00:00	11:50:00	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion Begynder 1	Tennis Bane 2

11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:45:00	12:15:00	Bus transfer til lufthavnen (København)	Nord Receptionen
12:15:00	13:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	15:30:00	Golf - Kalibrer dine jern	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Kreativ Påskedag, 3-5 år	Play Time
15:00:00	16:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Fitball	Volcano
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
15:15:00	16:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
15:30:00	17:00:00	Golf - Kalibrer dine køller	TrackMan Studio
16:00:00	19:00:00	Dykkercenter åben	Dykkercentret
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Kreativ Påskedag, 6-10 år	Play Time
16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	18:00:00	Familie Mini-Tennis Turnering, min. 6 år	Nord Hallen
16:15:00	16:45:00	Ultimate Abs	Volcano
17:00:00	17:50:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
17:00:00	18:30:00	Informationstur på dansk	The Lawn
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:00:00	MIND-BODY-HEART. Mindful Meditation – Guided afspænding	Dance Studio
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	20:00:00	Social indendørs Volley-tuning	Nord Hallen
18:10:00	19:00:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
19:00:00	20:30:00	Minigolf Turnering (ingen instruktør)	Minigolf området

Activity Programme



lørdag 12/04/2025

*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
08:00:00	10:00:00	MIND-BODY-HEART. Power & Mindful vandretur - Stimuler sind og muskler med Helle Fisker & Charlotte Nicolajsen	Sports Booking
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	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	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	11:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	12:00:00	Vulkanvandring	Sports Booking
09:00:00	09:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:15:00	09:55:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-35 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
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	10:50:00	Step for avanceret	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Fitball	Volcano
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:10:00	10:50:00	Svømning Rygcrawl for voksne	Syd Pool
10:15:00	11:45:00	Young Time: Kickstart – Kom godt i gang med ferien!, 10-15 år	The Lawn
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking

11:00:00	11:40:00	Grundlæggende svømmetrin, 6-10 år	Syd Pool
11:00:00	13:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
11:00:00	11:45:00	Bordtennis Instruktion, begyndere 6-15 år	Nord Hallen
11:00:00	11:50:00	Padel Øvet – Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
11:00:00	11:50:00	Aerobics, alle niveauer	Volcano
11:05:00	11:55:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:10:00	11:55:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
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
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	Svømning: Lær Rygcrawl, 6-10 år	Syd Pool
14:00:00	15:30:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
14:15:00	15:00:00	Fun Time: Skattejagt, 3-5 år	Play Time
14:15:00	15:00:00	Basis gymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
14:30:00	14:55:00	Svømning: Lær Rygcrawl, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	15:45:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	Bordtennis Instruktion, begyndere, min. 15 år	Nord Hallen
15:00:00	15:45:00	Senior træning – helkrops træning	The Lawn
15:00:00	15:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
15:05:00	15:50:00	Basis gymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
15:15:00	16:45:00	Gratis Foredrag på dansk: Stærk Aldring - Hemmelighederne bag Sunde Aldring med Sally Walker	North conference
15:15:00	15:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Skattejagt, 6-8 år	Play Time
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	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	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
16:00:00	17:30:00	Bakkeintervaller – Landevejscykling	Cykelcenteret
16:00:00	18:00:00	*Hesteriding	Nord Receptionen
16:00:00	16:40:00	Kajak Instruktion, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:25:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
16:00:00	16:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
16:00:00	17:00:00	Bordtennis Turnering	Nord Hallen

16:05:00	16:55:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
16:05:00	16:50:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	Syd Hallen
16:05:00	17:00:00	BODYPUMP™	Volcano
16:10:00	16:40:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
16:15:00	17:00:00	Fun Time: Skattejagt, 8-10 år	Play Time
16:30:00	16:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
17:00:00	17:45:00	2 Generations TRX, min. 10 år	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:45:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	Syd Hallen
17:00:00	18:00:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:00:00	MIND-BODY-HEART. Mindful Meditation – Guided afspænding	Dance Studio
17:10:00	18:00:00	Stretch & Relax	Volcano
17:15:00	19:00:00	Green Team Arrangeret af 5 & 10k Race	Stadion
17:15:00	18:45:00	Gratis Foredrag på engelsk: Age Strong - The Secrets of Healthy Aging w/ Sally Walker	North conference
17:15:00	18:00:00	Livredder Bootcamp, 10-15 år	Vandsportscenteret
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
18:10:00	19:00:00	Step for begyndere	Volcano
19:15:00	19:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
20:00:00	21:00:00	Club La Santa Quizaften med FrankaSunshine	Torvet

Activity Programme



søndag 13/04/2025

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	08:50:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:00:00	08:30:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
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	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	10:45:00	HYROX Endurance	Funktionel Zone
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	11:45:00	35-45 km landevejscykling kun for kvinder, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	13:00:00	*Teguisse marked	Nord Receptionen
09:00:00	10:30:00	Fodboldturnering 5-10 år	5-a-side
09:00:00	11:00:00	Tennis Turnering Begyndere 10-15 år	Tennis Bane 1
09:00:00	09:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
09:00:00	09:50:00	Introduktion til Pickleball	Tennis Bane 8
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
09:05:00	09:45:00	CrossFit, 10-15 år	CrossFit område
09:10:00	09:50:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformers, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Mellemøvet	Syd Pool
10:00:00	12:00:00	Badminton Social Turnering, min. 20 år	Nord Hallen
10:00:00	11:00:00	Pickleball Turnering, alle niveauer	Tennis Bane 8
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:15:00	11:00:00	Padel Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
10:15:00	10:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn

10:30:00	12:00:00	Fodboldturnering 10-15 år	5-a-side
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	12:30:00	Wingfoil, begyndere	Vandsportscenteret
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:00:00	11:45:00	Dans, 6-10 år	Laguna
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion Avancerede	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	Body toning	Volcano
11:15:00	12:00:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
11:20:00	11:50:00	De legende pingviner, 5-6 år	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:30:00	De legende pingviner, 3-4 år	Children Pool
12:00:00	12:40:00	To generationers svømning	Syd Pool
12:00:00	12:50:00	Tennis instruktion Begynder 2	Tennis Bane 2
12:00:00	13:00:00	Padel Turnering, 10-15 år	Padel Bane 4
12:00:00	12:45:00	Teens Aerial, 10-15 år	Dance Studio
12:00:00	12:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
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	13:30:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	14:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	Syd Pool
14:00:00	15:50:00	Æggekast og Bolas turnering	Beach Volley Bane
14:00:00	15:45:00	Beachvolley instruktion og social turnering, min. 15 år	Beach Volley Bane
14:00:00	16:00:00	Tennis Double Kun for Kvinder	Tennis Bane 1
14:00:00	16:00:00	Squash Turnering avancerede	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	Squash Turnering Begyndere	Squash Bane 1
14:15:00	14:45:00	Hulahop, min. 10 år	Laguna
14:30:00	14:55:00	Svømning: Lær crawl, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	Fitness Boksning	Funktionel Zone
15:00:00	16:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	15:55:00	Surf Sjov, 3-10 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Fascialtræning	Volcano
15:15:00	16:00:00	Tumlingesjov 0-3 år	Syd Hallen

15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Fritidspoolen
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Funktionel Team Workout	Funktionel Zone
16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:45:00	Tumlingesjov 0-3 år	Syd Hallen
16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	16:45:00	Young Time: Surf & Beach Day, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	17:30:00	Spikeball, min. 15 år	Beach Volley Bane
16:00:00	16:45:00	Tennis instruktion øvede 10-15 år	Tennis Bane 2
16:00:00	16:55:00	Padel: Beat the Green Team (Avanceret) - Level 3.5 - 5.0	Padel Bane 4
16:00:00	16:50:00	Step for letøvede	Volcano
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
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
17:00:00	18:15:00	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	La Rambla
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	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:00:00	MIND-BODY-HEART. Mindful Meditation – Guided afspænding	Dance Studio
17:00:00	17:50:00	Introduktion til Pickleball, 10-15 år	Tennis Bane 8
17:00:00	19:00:00	Fægtning Instruktion og Kamp	Syd Hallen
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
17:30:00	18:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
18:05:00	18:35:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
20:30:00	22:00:00	Live Musik med Craig Andrews	Torvet

Activity Programme



mandag 14/04/2025

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
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	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	10:00:00	Green Team Arrangeret af Duathlon med BodyBike	Body Bike område
08:00:00	15:00:00	*Golfstur til Costa Tequise	Nord Receptionen
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00:00	10:00:00	MIND-BODY-HEART. Power & Mindful vandretur - Stimuler sind og muskler med Helle Fisker & Charlotte Nicolajsen	Sports Booking
08:00:00	08:20:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:30:00	08:50:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	Laguna
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	10:00:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:00:00	13:30:00	*Ildbjergene "Timanfaya"	Nord Receptionen
09:00:00	09:50:00	Tennis Serv Begyndere	Tennis Bane 2
09:00:00	09:45:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	5-a-side
09:00:00	11:00:00	Wellness: Meditation i vand, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
09:00:00	09:20:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	*Vulkanvandring - Ildruten	Nord Receptionen
09:30:00	09:50:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	TRX (Kun for øvede)	TRX område/ Stadion
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret

	10:00:00	10:45:00	Løbeskole	Stadion
	10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
	10:00:00	10:50:00	Håndbold fitness, min. 15 år	Syd Hallen
	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	10:45:00	To Generationers Padel Instruktion	Padel Bane 4
	10:00:00	10:50:00	Fitball	Volcano
	10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	The Lawn
	10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	5-a-side
	10:00:00	11:00:00	Pickleball Turnering, alle niveauer	Tennis Bane 8
	10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	Syd Pool
	11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
	11:00:00	11:40:00	Teens Circuit, 10-15 år	Funktionel Zone
	11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
	11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
	11:00:00	11:45:00	Baneløb	Stadion
	11:00:00	11:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
	11:00:00	13:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
	11:00:00	11:50:00	Familie håndbold fitness, min. 10 år	Syd Hallen
	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	13:00:00	Squash Turnering Øvede	Squash Bane 1
	11:00:00	11:55:00	BODYPUMP™	Volcano
	11:05:00	12:00:00	Yoga Flow	The Lawn
	11:15:00	12:00:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
	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
	12:15:00	12:55:00	Aqua jogging	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	14:00:00	Aerial Fitness	Dance Studio
	13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
	14:00:00	16:00:00	*Workshop - Kvinder: Alt om Overgangsalder m/ Sally Walker	North conference
	14:00:00	14:50:00	Introduktion til Boksning	Funktionel Zone
	14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
	14:15:00	15:45:00	Kids vs Parents - store mod små, min. 6 år	5-a-side
	15:00:00	17:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
	15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret

15:00:00	15:30:00	Familie Green Team Arrangeret af Aquatlon	Nord Pool
15:15:00	15:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
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	16:50:00	Dans	Volcano
16:05:00	16:55:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Play Time
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	17:45:00	Senior Reformer (med strømper!)	Dance Studio
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:40:00	Introduktion til bouldering, 10-15 år	Klatrerum
17:00:00	17:50:00	Green Team Arrangeret af Aquatlon	Nord Pool
17:00:00	19:00:00	Tennis Double Kun for Mænd	Tennis Bane 1
17:00:00	19:00:00	Double Badminton Turnering (ingen instruktør)	Nord Hallen
17:00:00	17:50:00	Padel Serv - Øvet - Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	19:00:00	Fægtning Instruction og Kamp	Syd Hallen
17:15:00	18:30:00	NutriBalance: Foredrag med Emma Gibbins: Afsløring af ernæringsmyter (på engelsk)	North Conference
18:00:00	19:00:00	MIND-BODY-HEART. Mindful Meditation – Guided afspænding	Dance Studio
18:00:00	19:00:00	Timeshare Ejer Møde	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	Green Team Show	Torvet
22:00:00	23:00:00	Linedance Party med FrankaSunshine	Discotheque CLS Arena

Activity Programme



tirsdag 15/04/2025

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
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	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
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 Arrangeret afHalvmarathon, 14km og 7km	Stadion
09:00:00	09:45:00	2 Generations TRX, min. 10 år	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	11:45:00	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
09:00:00	09:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
09:00:00	09:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
09:00:00	09:50:00	Fascialtræning	Volcano
09:00:00	09:20:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	11:00:00	Fægtning Instruktion og Kamp	Syd Hallen
09:10:00	09:40:00	Tumlinge svømning, 12-35 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	09:50:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:30:00	10:30:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 år	Cykelcenteret
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
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	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area / Driving Range
10:00:00	12:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
10:00:00	10:50:00	Badminton Instruktion Øvede	Nord Hallen
10:00:00	10:45:00	Padel øvede 10-15 år	Padel Bane 4
10:00:00	10:50:00	Step for begyndere	Volcano
10:00:00	10:20:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret

10:30:00	11:00:00	Introduktion til Landtræning for svømmere	Funktionel Zone
10:45:00	11:45:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 år	Cykelcenteret
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
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	11:50:00	BODYCOMBAT™	Volcano
11:00:00	12:45:00	Spa Detox Wellness	Indgangen til Wellness Center
11:15:00	11:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:30:00	12:45:00	Fysioterapi – Bækkenbundsworkshop	North Conference
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
12:00:00	12:50:00	Pilates, alle niveauer	Volcano
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	17:00:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	13:30:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	14:00:00	Tumlingesjov 0-3 år	Syd Hallen
14:00:00	16:00:00	*Workshop: Mand - alt om man'o'pause m/ Sally Walker	North conference
14:00:00	14:45:00	Tumlingesjov 0-3 år	Syd Hallen
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	14:50:00	Tennis instruktion Begynder 1	Tennis Bane 2
14:00:00	14:40:00	Aromaterapi Workshop, min. 18 år	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	16:00:00	Spa og NutriBalance	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
14:15:00	15:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
14:30:00	14:55:00	Svømning: Lær crawl, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	15:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
15:00:00	17:45:00	MTB cykeltur for let øvede	Cykelcenteret
15:00:00	16:30:00	Wingfoil, begyndere	Vandsportscenteret

15:00:00	15:50:00	Beach Volleyball, 10-15 år	Beach Volley Bane
15:00:00	15:50:00	Tennis instruktion Øvede	Tennis Bane 2
15:00:00	17:00:00	Badminton Turnering Begyndere	Nord Hallen
15:00:00	17:00:00	Badminton Turnering avancerede	Nord Hallen
15:00:00	16:30:00	Padel turnering, begynder/øvede - Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	16:00:00	Basis gymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
15:30:00	20:00:00	*Vin & Tapas tur	Nord Receptionen
15:30:00	16:00:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	16:15:00	NutriBalance: Startpakke i Ærnæring (på engelsk)	NutriBalance på Torvet
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:00:00	16:40:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	17:30:00	Fodboldturnering 5-10 år	5-a-side
16:00:00	18:00:00	Tennis Turnering øvede	Tennis Bane 1
16:05:00	16:50:00	Basis gymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
16:15:00	17:45:00	Familie 5-kamp	Stadion
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	16:45:00	HIIT	Volcano
16:30:00	18:00:00	Padel turnering, øvede/ avanceret - Level 3.0-5.0	Padel Bane 4
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:00:00	MIND-BODY-HEART. Mindful Meditation – Guided afspænding	Dance Studio
17:30:00	19:00:00	Fodboldturnering 10-15 år	5-a-side
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	18:45:00	Instruktion i åbent vand svømning i lagunen	Vandsportscenteret
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

Activity Programme



onsdag 16/04/2025

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
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	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	10:00:00	Green Team Arrangeret af Triatlon med Bodybike	Nord Pool
08:00:00	15:00:00	*Golf Tur Tías	Nord Receptionen
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00:00	10:00:00	MIND-BODY-HEART. Power & Mindful vandretur - Stimuler sind og muskler med Helle Fisker & Charlotte Nicolajsen	Sports Booking
08:00:00	08:20:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
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
08:30:00	08:50:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	13:30:00	*Vulkanvandring - Vinruten	Nord Receptionen
09:00:00	16:00:00	*Katamaran sejltur	Nord Receptionen
09:00:00	10:30:00	Badminton Turnering Øvede	Nord Hallen
09:00:00	09:45:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:20:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på 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	Wellness Senior 60+	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	10:50:00	Funktionel Team Workout	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:45:00	Baneløb	Stadion
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	12:00:00	Beachvolley turnering	Beach Volley Bane
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	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:00:00	11:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool
10:30:00	11:20:00	Young Time: Fitness & Badminton, 10-15 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	11:45:00	2-Generations Funktionel træning, min. 10 år	Funktionel Zone
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
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	11:55:00	Yoga Flow	5-a-side
11:00:00	12:00:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:10:00	11:50:00	Svømning Bryst for voksne	Syd Pool
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
11:30:00	13:00:00	Badminton turnering, 10-15 år	Nord Hallen
12:00:00	13:00:00	Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow	Torvet
12:00:00	12:40:00	Aqua jogging	Syd Pool
12:10:00	12:40:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
12:45:00	13:45:00	NutriBalance: Foredrag om sportsernæring med Emma Gibbins – 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
14:00:00	14:25:00	Svømning: Lær Brystsvømning, 6-10 år	Syd Pool
14:00:00	14:50:00	Skønhedsworkshop om Ansigtbehandling	Indgangen til Wellness Center
14:30:00	14:55:00	Svømning: Lær Brystsvømning, 10-15 år	Syd Pool
14:30:00	16:30:00	Spa og NutriBalance	Indgangen til Wellness Center
15:00:00	16:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	16:00:00	Windsurf Race for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Introduktion til Strand Tennis	Beach Volley Bane
15:00:00	15:50:00	Tennis instruktion Begynder 2	Tennis Bane 2
15:00:00	15:50:00	Badminton instruktion for seniorer	Nord Hallen
15:00:00	15:30:00	Aqua Party	Fritidspoolen

15:15:00	15:45:00	Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Torvet
15:15:00	15:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	16:40:00	Introduktion til bouldering, 10-15 år	Klatrerum
16:00:00	17:00:00	Windsurf Race for øvede	Vandsportscenteret
16:00:00	16:45:00	Livredder Bootcamp, 10-15 år	Vandsportscenteret
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	16:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
16:00:00	16:45:00	Senior træning – helkrops træning	Laguna
16:15:00	17:45:00	Jungle run for familier	La Rambla
16:15:00	16:55:00	HIIT svømning, min. 15 år	Syd Pool
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - 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	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	19:00:00	Fægtning Instruction og Kamp	Syd Hallen
17:05:00	17:55:00	TRX (Kun for øvede)	TRX område/ Stadion
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
17:15:00	17:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	18:45:00	BODYATTACK™	Volcano
19:00:00	19:45:00	Børne & Gæsteshow	Torvet

Activity Programme



torsdag 17/04/2025

*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	09:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
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	09:40:00	CrossFit, 10-15 år	CrossFit område
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	11:45:00	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	09:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
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	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	09:20:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	11:00:00	Fægtning Instruktion og Kamp	Syd Hallen
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	09:50:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:30:00	11:15:00	Restitution i Wellness	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Mellemøvet	Syd Pool
10:00:00	10:45:00	Dans, 6-10 år	Laguna
10:00:00	10:50:00	Golf – Putting	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:45:00	To Generationers Tennis Instruktion	Tennis Bane 2
10:00:00	11:00:00	Bordtennis Turnering	Nord Hallen
10:00:00	10:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 10-15 år	Nord Hallen
10:00:00	10:50:00	Padel Øvet – Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
10:00:00	10:50:00	Step for letøvede	Volcano

10:00:00	10:20:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
10:00:00	10:50:00	CrossFit Vægtløftning	CrossFit område
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
11:00:00	13:00:00	Tennis Turnering avancerede	Tennis Bane 1
11:00:00	12:00:00	Bordtennis Turnering, 10-15 år	Nord Hallen
11:00:00	11:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år	Nord Hallen
11:05:00	11:55:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
11:05:00	11:55:00	Fitball	Volcano
11:10:00	11:55:00	Teens Aerial, 10-15 år	Dance Studio
11:20:00	11:50:00	De legende pingviner, 5-6 år	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:30:00	De legende pingviner, 3-4 år	Children Pool
12:10:00	12:55:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
12:10:00	13:00:00	Pilates, alle niveauer	Volcano
12:15:00	12:45:00	Hulahop, min. 10 år	Laguna
13:00:00	13:50:00	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	TrackMan Studio
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
13:30:00	15:30:00	Spa og NutriBalance	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	14:45:00	Teenage Boksning, 11-15 år	Funktionel Zone
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	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio
14:00:00	14:50:00	Tennis instruktion Avancerede	Tennis Bane 2
14:00:00	15:30:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	14:50:00	Skønhedswerkshop om Ansigtbehandling	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
14:15:00	14:45:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
14:15:00	15:00:00	NutriBalance: Startpakke i Ærnæring (på engelsk)	NutriBalance på Torvet
14:30:00	14:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	Fitness Boksning	Funktionel Zone
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Street Day, 3-5 år	3x3 Basketball Bane
15:00:00	17:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
15:00:00	16:30:00	Wingfoil, begyndere	Vandsportscenteret

15:00:00	17:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
15:00:00	15:50:00	Golf: Longest Drive - kun for golfspillere	TrackMan Studio
15:00:00	15:30:00	HIIT	Volcano
15:15:00	15:55:00	SUP-instruktion for to generationer, min. 6 år	Vandsportscenteret
15:30:00	17:00:00	To Generations Padel Tunering	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Street Day, 6-10 år	3x3 Basketball Bane
16:00:00	16:50:00	Young Time: Fitness & Tennis, 10-15 år	Tennis Bane 1
16:15:00	16:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
16:15:00	16:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
16:15:00	16:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	Young Time: Street Day, 10-15 år	3x3 Basketball Bane
17:00:00	17:55:00	Badminton: Beat the Green Team (avanceret)	Nord Hallen
17:00:00	17:50:00	Introduktion til Pickleball	Tennis Bane 8
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:05:00	17:55:00	Introduktion til power lifting	Fitness Center
17:10:00	18:00:00	7.5 km offroad bakkeløb (5:15 min/km tempo)	La Rambla
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
17:15:00	17:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
18:00:00	18:50:00	Dans	Volcano
18:15:00	19:45:00	FIFA turnering, min. 10 år	Play Time
19:00:00	21:30:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
19:00:00	20:00:00	*Saunagus "Detox", m/ Lourdes, min 18 år	Indgangen til Wellness Center

Activity Programme



fredag 18/04/2025

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	08:20:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på 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
08:30:00	08:50:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	10:00:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:20:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-35 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	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:30:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
10:00:00	10:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	TrackMan Studio
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion Øvede	Tennis Bane 2
10:00:00	10:45:00	NutriBalance: Startpakke i Ærnæring (på engelsk)	NutriBalance på Torvet
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvømmere	Syd Pool
10:15:00	11:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:40:00	Aqua jogging	Syd Pool

11:00:00	11:50:00	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion Begynder 1	Tennis Bane 2
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:45:00	12:15:00	Bus transfer til lufthavnen (København)	Nord Receptionen
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	15:30:00	Golf - Kalibrer dine jern	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Kreativ Påskedag, 3-5 år	Play Time
15:00:00	16:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Fitball	Volcano
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
15:30:00	17:00:00	Golf - Kalibrer dine køller	TrackMan Studio
16:00:00	19:00:00	Dykkercenter åben	Dykkercentret
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Kreativ Påskedag, 6-10 år	Play Time
16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	18:00:00	Familie Mini-Tennis Turnering, min. 6 år	Nord Hallen
16:15:00	16:45:00	Ultimate Abs	Volcano
17:00:00	17:50:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
17:00:00	18:30:00	Informationstur på dansk	The Lawn
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	18:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
18:00:00	20:00:00	Social indendørs Volley-tuning	Nord Hallen
19:00:00	20:30:00	Minigolf Turnering (ingen instruktør)	Minigolf området