

# Activity Programme



mandag 20/04/2026

\*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
08:00:00	10:00:00	Green Team 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
08:15:00	08:35:00	*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
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	Laguna
09:00:00	10:30:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:00:00	09:50:00	Body toning	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	5-a-side
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	Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	Tennis serv for begyndere	Tennis Bane 2
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:00:00	*Vulkanvandring - Ildruten	Nord Receptionen
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	Løbeteknik	Stadion
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
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	Fodboldskole for 10-15 årige	5-a-side
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	10:50:00	Padel let øvet 2 – Niveau 3.0-4.0	Padel Bane 4
10:00:00	10:50:00	Tennis serv for avancerede	Tennis Bane 2
10:00:00	11:00:00	Pickleball turnering	Tennis Bane 8

10:10:00	10:50:00	<b>Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger</b>	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
11:00:00	11:45:00	<b>Baneløb</b>	Stadion
11:00:00	11:55:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	Volcano
11:00:00	11:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	12:30:00	<b>Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)</b>	Vandsportscenteret
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:00:00	11:25:00	<b>Flip´n´Fun, 6-10 år</b>	Syd Pool
11:00:00	13:00:00	<b>Social Fodbold, min. 15 år</b>	5-a-side
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
11:00:00	11:55:00	<b>Bordtennis: Beat the Green Team</b>	Nord Hallen
11:00:00	13:00:00	<b>Racketball turnering, alle niveauer</b>	Squash Bane 1
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
11:30:00	11:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 år</b>	Syd Pool
12:00:00	13:00:00	<b>Golf Chipping og Putting Challenge</b>	Golf Area / Driving Range
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	13:45:00	<b>Watsu® prøvetime</b>	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	13:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
13:45:00	14:30:00	<b>Watsu® prøvetime</b>	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	14:45:00	<b>Introduktion til Aerial</b>	Dance Studio
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf Instruktion, let øvet</b>	Vandsportscenteret
14:15:00	15:45:00	<b>Kids vs Parents - store mod små, min. 6 år</b>	5-a-side
14:15:00	14:55:00	<b>Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner</b>	Fitness Center
15:00:00	15:50:00	<b>Green Team Aquatlon</b>	Nord Pool
15:00:00	15:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
15:00:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	<b>Introduktion til olympisk vægtløftning</b>	Fitness Center
15:15:00	16:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Fritidspoolen
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	17:30:00	<b>20 km gravelcykeltur (erfaring krævet)</b>	Cykelcenteret
16:00:00	16:50:00	<b>Ballroom Fitness™ med gæsteinstruktør</b>	Volcano
16:00:00	16:30:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit (Kun for øvede)</b>	CrossFit område
16:00:00	16:50:00	<b>Pickleball instruktion for øvede</b>	Tennis Bane 8
16:00:00	16:55:00	<b>Tennis: Beat the Green Team (avanceret)</b>	Tennis Bane 1

16:15:00	17:45:00	<b>Fun Time: Olympisk dag &amp; diplomoverrækkelse, 3-10 år</b>	Play Time
16:30:00	17:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike område
17:00:00	19:00:00	<b>Herredouble i tennis</b>	Tennis Bane 1
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:40:00	<b>Introduktion til bouldering, 10-15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)</b>	Klatrerum
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til HYROX</b>	Funktionel Zone
17:00:00	19:00:00	<b>Double badminton turnering (ingen instruktør)</b>	Nord Hallen
18:00:00	20:00:00	<b>Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0</b>	Padel Bane 1
18:00:00	18:30:00	<b>HIIT</b>	Volcano
20:00:00	21:00:00	<b>Green Team Show</b>	Torvet
21:30:00	23:00:00	<b>Karaoke for alle</b>	Discotheque CLS Arena

# Activity Programme



tirsdag 21/04/2026

\*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	5-a-side
09:00:00	11:30:00	Green Team Halvmarathon, 14 km eller 7 km	Stadion
09:00:00	10:00:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	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 (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Klatrerum
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
09:00:00	09:40:00	Tennis fitness	Tennis Bane 1
09:00:00	09:50:00	Padel serv, øvet, niveau 3.0-4.0	Padel Bane 4
09:10:00	09:40:00	Vandoplevelser for tumlinge, 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
10:00:00	11:30:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Golf, 7-12 år	Golf Area / Driving Range
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	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 år	Cykelcenteret
10:00:00	10:30:00	Babysvømning i Wellness , max. 12 mdr.	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
10:00:00	12:00:00	Social tennis turnering, min. 15 år	Tennis Bane 1
10:00:00	10:50:00	Badminton instruktion, øvet	Nord Hallen
10:00:00	10:55:00	Yoga Flow	5-a-side
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque

	11:00:00	11:50:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
	11:00:00	11:55:00	BODYPUMP™	Volcano
	11:00:00	11:45:00	Golf, 13-17 år	Golf Area / Driving Range
	11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
	11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
	11:00:00	11:50:00	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 4
	11:00:00	11:45:00	Badminton instruktion, begynder, 6-10 år	Nord Hallen
	11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
	11:15:00	11:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
	11:15:00	12:05:00	Banya massage med kviste	Indgangen til Wellness Center
	11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
	12:00:00	12:50:00	Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0	Padel Bane 4
	12:00:00	12:45:00	Badminton instruktion, begynder, 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	17:00:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
	13:00:00	13:40:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
	13:00:00	13:50:00	Golf - Wedge træning	TrackMan Studio
	13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
	13:15:00	14:00:00	Basis gymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
	14:00:00	15:30:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
	14:00:00	14:50:00	Golf - "Closest to the pin"	TrackMan Studio
	14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
	14:00:00	14:45:00	Svømmeteknik med video	Syd Pool
	14:00:00	14:50:00	Tennis instruktion begynder 1	Tennis Bane 2
	14:05:00	14:50:00	Basis gymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
	14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
	15:00:00	17:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
	15:00:00	15:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
	15:00:00	16:30:00	Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
	15:00:00	15:25:00	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	Syd Pool
	15:00:00	15:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
	15:00:00	15:50:00	Tennis instruktion for øvede	Tennis Bane 2
	15:00:00	16:30:00	Padel turnering, begynder/ øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 4
	15:00:00	17:00:00	Badminton turnering, avanceret	Nord Hallen
	15:00:00	17:00:00	Badminton turnering, begynder	Nord Hallen
	15:05:00	15:50:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	Syd Hallen
	15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano

15:15:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
15:30:00	20:00:00	<b>*Vin &amp; Tapas tur</b>	Nord Receptionen
15:30:00	15:55:00	<b>Svømning: Crawl, 10-15 år</b>	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	18:00:00	<b>Beachvolley turnering (ingen instruktør)</b>	Beach Volley Bane
16:00:00	16:50:00	<b>Fascialtræning</b>	Volcano
16:00:00	16:40:00	<b>SUP let øvet</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:45:00	<b>Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år</b>	Syd Hallen
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis turnering for øvede</b>	Tennis Bane 1
16:15:00	17:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
16:15:00	17:30:00	<b>Familie 5-kamp</b>	Stadion
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit</b>	Body Bike område
16:30:00	18:00:00	<b>Padel turnering, øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0</b>	Padel Bane 4
16:45:00	17:15:00	<b>Bus/Taxi transfer til lufthavnen</b>	Nord Receptionen
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionel Mobilitet</b>	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til HYROX</b>	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:30:00	18:30:00	<b>Saunagus med Banya massage</b>	Indgangen til Wellness Center
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	19:00:00	<b>Timeshare Ejer Møde</b>	Members Lounge
18:00:00	18:50:00	<b>Step for begyndere</b>	Volcano
18:00:00	18:45:00	<b>Instruktion i åbent vand svømning i lagunen</b>	Vandsportscenteret
18:30:00	21:00:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurant El Lago
19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Relax", m/ Jordi, min 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center
20:00:00	22:00:00	<b>Live Klaver musik i Sports Caféen.</b>	Torvet

# Activity Programme



onsdag 22/04/2026

\*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	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 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
08:15:00	08:35:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:45:00	09:05:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	Laguna
09:00:00	13:30:00	*Vulkanvandring - Vinruten	Nord Receptionen
09:00:00	11:45:00	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	5-a-side
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	Introduktion til strandtennis	Beach Volley Bane
09:15:00	09:35:00	*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	Balance- og ledmobilisering i varmt vand	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	10:45:00	Baneløb	Stadion
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	Fodboldskole for 10-15 årige	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	11:30:00	Badminton turnering, øvet	Nord Hallen
10:00:00	11:30:00	Padel turnering, begynder/ øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 4
10:00:00	12:00:00	Social strandtennis turnering, min. 20 år	Beach Volley Bane

10:05:00	10:50:00	LIIT	Volcano
10:10:00	10:55:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	12:00:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:45:00	2-Generations Funktionel træning, min. 10 år	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	Tennis double taktik	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	Banya massage med kviste	Indgangen til Wellness Center
11:00:00	11:50:00	Dans	Volcano
11:00:00	11:55:00	Hatha Yoga	5-a-side
11:10:00	11:50:00	Svømning Bryst for voksne	Syd Pool
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	13:00:00	Padel turnering, øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Bane 4
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
12:30:00	13:00:00	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
13:15:00	15:15:00	"Walk the talk" vandretur	Konference Center Syd
14:00:00	15:00:00	Kajak Race	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	Stand Up Paddle Race	Vandsportscenteret
14:00:00	15:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	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
14:00:00	14:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	14:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
14:30:00	14:55:00	Svømning: Brystsvømning, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	17:45:00	MTB cykeltur for øvede (erfaring krævet)	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	15:45:00	Padel for begyndere, 10-15 år	Padel Bane 4
15:00:00	15:50:00	Tennis instruktion begynder 2	Tennis Bane 2
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Torvet
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Fritidspoolen
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano

16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	16:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
16:00:00	16:40:00	<b>Introduktion til bouldering, min. 15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)</b>	Klatrerum
16:00:00	17:00:00	<b>Windsurf Race for øvede</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	18:00:00	<b>Beachvolley turnering</b>	Beach Volley Bane
16:00:00	16:50:00	<b>Introduktion til HYROX</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:45:00	<b>Padel for begyndere, 6-10 år</b>	Padel Bane 4
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis turnering for begyndere</b>	Tennis Bane 1
16:15:00	17:45:00	<b>Jungle run for familier (min. 5 år)</b>	La Rambla
16:15:00	16:55:00	<b>HIIT svømning, min. 15 år</b>	Syd Pool
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit</b>	Body Bike område
17:00:00	19:00:00	<b>Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)</b>	Minigolf området
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (Kun for øvede)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	18:45:00	<b>HYROX Endurance</b>	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	<b>Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0</b>	Padel Bane 4
17:10:00	18:00:00	<b>7.5 km offroad bakkeløb (5:15 min/km tempo)</b>	La Rambla
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
17:15:00	17:45:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	20:00:00	<b>Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0</b>	Padel Bane 1
18:00:00	18:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
18:00:00	20:00:00	<b>Social double badminton turnering (ingen instruktør)</b>	Nord Hallen
19:00:00	19:45:00	<b>Børne &amp; Gæsteshow</b>	Torvet
21:30:00	23:00:00	<b>Karaoke for alle</b>	Discotheque CLS Arena

# Activity Programme



torsdag 23/04/2026

\*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	08:35:00	*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	09:10:00	Morgenløb Offroad 8 km (5min./km or 5.45min./km)	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	09:05:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
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	Laguna
09:00:00	10:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
09:00:00	09:50:00	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	Badminton double taktik, avanceret	Nord Hallen
09:15:00	09:35:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	10:30:00	*Saunagus "Detox", m/ Carolina, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	11:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
10:00:00	11:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf: Longest Drive - kun for golfspillere	TrackMan Studio
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	10:45:00	Svømning Crawl Melleløbet	Syd Pool
10:00:00	10:50:00	CrossFit Vægtløftning (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Padel let øvet 2 – Niveau 3.0-4.0	Padel Bane 4
10:00:00	11:00:00	Bordtennis turnering, min. 15 år	Nord Hallen
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret

11:00:00	12:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
11:00:00	11:50:00	<b>Pilates, alle niveauer</b>	5-a-side
11:00:00	11:50:00	<b>Golf Funktionel Træning</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	12:30:00	<b>Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)</b>	Vandsportscenteret
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:00:00	11:45:00	<b>Svømning Crawl Begyndere</b>	Syd Pool
11:00:00	11:50:00	<b>Introduktion til CrossFit</b>	CrossFit område
11:00:00	11:50:00	<b>Funktionel Team Workout</b>	Funktionel Zone
11:00:00	13:00:00	<b>Tennis turnering for avancerede</b>	Tennis Bane 1
11:00:00	12:00:00	<b>Bordtennis turnering, 10-15 år</b>	Nord Hallen
11:00:00	11:50:00	<b>Banya massage med kviste</b>	Indgangen til Wellness Center
11:05:00	12:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
11:20:00	11:50:00	<b>De legende pingviner, 5-6 år</b>	Children Pool
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
12:00:00	14:00:00	<b>Basketballkamp (ingen instruktør)</b>	3x3 Basketball Bane
12:00:00	12:30:00	<b>De legende pingviner, 3-4 år</b>	Children Pool
12:00:00	12:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Vandsportscenteret
12:15:00	13:00:00	<b>Introduktion til Aerial</b>	Dance Studio
13:15:00	13:55:00	<b>Træk vejret bedre - lev bedre</b>	Dance Studio
13:30:00	14:20:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
13:30:00	14:20:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	14:50:00	<b>Golf – Putting</b>	Golf Area / Driving Range
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf Instruktion, Øvet</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	<b>Flip´n´Fun, 6-10 år</b>	Syd Pool
14:00:00	14:50:00	<b>Tennis instruktion for avancerede</b>	Tennis Bane 2
14:00:00	15:30:00	<b>Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år</b>	Padel Bane 4
14:15:00	15:00:00	<b>Senior træning – helkrops træning</b>	Dance Studio
14:30:00	15:00:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
14:30:00	14:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 år</b>	Syd Pool
14:30:00	15:20:00	<b>Skønhedswerkshop om Ansigtbehandling</b>	Indgangen til Wellness Center
15:00:00	17:45:00	<b>50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed</b>	Cykelcenteret
15:00:00	16:00:00	<b>Golf Putting Konkurrence</b>	Golf Area / Driving Range
15:00:00	16:30:00	<b>Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	17:00:00	<b>Social Fodbold, min. 15 år</b>	5-a-side
15:00:00	15:50:00	<b>Introduktion til power lifting</b>	Fitness Center
15:00:00	15:50:00	<b>Pickleball: Beat the Green Team</b>	Tennis Bane 8
15:15:00	16:00:00	<b>SUP-instruktion for to generationer, min. 6 år</b>	Vandsportscenteret
15:15:00	16:00:00	<b>Fun Time: Familie Boldspil 3-5 år</b>	Syd Hallen
15:30:00	16:00:00	<b>HIIT</b>	Volcano

15:30:00	17:00:00	<b>Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år</b>	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	16:45:00	<b>TRX for seniorer</b>	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
16:00:00	16:50:00	<b>Pickleball instruktion begynder</b>	Tennis Bane 8
16:05:00	16:55:00	<b>Badminton instruktion, begynder</b>	Nord Hallen
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
16:15:00	16:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
16:15:00	17:00:00	<b>Fun Time: Boldspil 6-10 år</b>	Syd Hallen
16:15:00	16:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Syd Pool
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Young Time: Boldspil, 10-15 år</b>	Syd Hallen
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til HYROX</b>	Funktionel Zone
17:00:00	17:45:00	<b>To generationers tennis instruktion</b>	Tennis Bane 2
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
17:15:00	17:45:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
18:00:00	18:50:00	<b>Step for letøvede</b>	Volcano
19:00:00	21:30:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurant El Lago
19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Detox", m/ Lourdes, min 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center
20:00:00	22:00:00	<b>Live Musik på torvet</b>	Torvet

# Activity Programme



fredag 24/04/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:15:00	08:35:00	*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 Reformers, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
08:45:00	09:05:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
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	09:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:40:00	Tennis fitness	Tennis Bane 1
09:15:00	09:35:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	10:45:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Vandoplevelser for tumlinge, 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	10:50:00	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	TrackMan Studio
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	Circuit Fusion	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion for øvede	Tennis Bane 2
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
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	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion begynder 1	Tennis Bane 2
11:10:00	11:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvømmere	Syd Pool
11:15:00	11:45:00	Ultimate Abs	Volcano

11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
11:30:00	11:55:00	<b>Introduktion til yoga solhilsen</b>	5-a-side
11:45:00	12:15:00	<b>Bus transfer til lufthavnen (København)</b>	Nord Receptionen
12:05:00	13:00:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:30:00	<b>Golf - Kalibrer dine jern</b>	TrackMan Studio
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf Instruktion Genopfriskning</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	<b>Fun Time: Kreativ dag, 3-5 år</b>	Play Time
15:00:00	15:50:00	<b>Padel let øvet 1 - Niveau 2.0-3.5</b>	Padel Bane 4
15:30:00	17:00:00	<b>Golf - Kalibrer dine køller</b>	TrackMan Studio
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	19:00:00	<b>Dykkercenter åben</b>	Dykkercentret
16:00:00	17:30:00	<b>Bakkeintervaller – Landevejscykling</b>	Cykelcenteret
16:00:00	16:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
16:00:00	16:50:00	<b>Fun Time: Kreativ dag, 6-10 år</b>	Play Time
16:00:00	18:00:00	<b>Familie mini-tennis turnering, min. 6 år</b>	Nord Hallen
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:30:00	<b>Informationstur på dansk</b>	Sports Booking
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionel Mobilitet</b>	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionel træning</b>	Funktionel Zone
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
17:30:00	18:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	18:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
18:30:00	20:30:00	<b>Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0</b>	Padel Bane 1

# Activity Programme



**Lørdag 25/04/2026**

\*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
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	Laguna
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	11:45:00	MTB cykeltur for øvede (erfaring krævet)	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	Fascialtræning	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	5-a-side
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformers, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:15:00	09:45:00	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	10:45:00	Tennis instruktion for børn, 6-10 år	Tennis Bane 2
10:00:00	10:45:00	Pilates med udstyr	Laguna
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	Fitball	Volcano
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:40:00	Grundlæggende svømmetrin, 6-10 år	Syd Pool
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:00:00	13:00:00	Social tennis turnering, min. 15 år	Tennis Bane 1
11:00:00	11:50:00	Padel let øvet 2 – Niveau 3.0-4.0	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	Bordtennis instruktion, begynder, 6-15 år	Nord Hallen
11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio

12:00:00	12:50:00	<b>Pickleball instruktion begynder</b>	Tennis Bane 8
12:00:00	12:50:00	<b>Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0</b>	Padel Bane 4
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	13:55:00	<b>Kajak Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	15:30:00	<b>Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:45:00	<b>Fun Time: Skattejagt, 3-5 år</b>	Play Time
14:00:00	14:40:00	<b>Aqua jogging</b>	Syd Pool
14:00:00	15:30:00	<b>Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år</b>	Padel Bane 4
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
14:15:00	14:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
14:15:00	14:55:00	<b>Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner</b>	Fitness Center
15:00:00	16:00:00	<b>Introduktion til landevejscykling</b>	Cykelcenteret
15:00:00	15:55:00	<b>Windsurf Instruktion, let øvet</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	15:45:00	<b>Fun Time: Skattejagt, 6-10 år</b>	Play Time
15:00:00	15:45:00	<b>Svømning: Introduktion til Crawl</b>	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	<b>Introduktion til olympisk vægtløftning</b>	Fitness Center
15:00:00	15:50:00	<b>Bordtennis instruktion, begynder, min. 15 år</b>	Nord Hallen
15:15:00	16:00:00	<b>LIIT</b>	Volcano
15:30:00	16:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike område
15:30:00	17:00:00	<b>Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år</b>	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	18:00:00	<b>*Hesteriding</b>	Nord Receptionen
16:00:00	17:30:00	<b>25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed</b>	Cykelcenteret
16:00:00	16:40:00	<b>SUP let øvet</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:40:00	<b>Tennis fitness</b>	Tennis Bane 1
16:00:00	17:00:00	<b>Bordtennis turnering, min. 15 år</b>	Nord Hallen
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit (Kun for øvede)</b>	CrossFit område
16:10:00	16:55:00	<b>Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år</b>	Syd Hallen
16:15:00	16:45:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til HYROX</b>	Funktionel Zone
17:05:00	17:50:00	<b>Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år</b>	Syd Hallen
17:15:00	19:00:00	<b>Green Team 5 eller 10 km løb</b>	Stadion
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
18:00:00	18:50:00	<b>Step for begyndere</b>	Volcano

18:30:00	20:30:00	<b>Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0</b>	Padel Bane 1
19:30:00	20:30:00	<b>Green Team Bingo</b>	Torvet

# Activity Programme



søndag 26/04/2026

\*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	08:40:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
08:00:00	08:50:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:15:00	08:35:00	*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	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
08:45:00	09:05:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	Laguna
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
09:00:00	13:00:00	*Teguisse marked	Nord Receptionen
09:00:00	11:45:00	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
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
09:00:00	10:45:00	HYROX Endurance	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	Badminton instruktion, begynder	Nord Hallen
09:00:00	09:50:00	Padel serv, øvet, niveau 3.0-4.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	Pickleball instruktion begynder	Tennis Bane 8
09:00:00	10:00:00	Tennis Turnering for begyndere, 10-15 år	Tennis Bane 1
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Klatrerum
09:15:00	09:35:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (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	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	11:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Mellemløbet	Syd Pool
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	12:00:00	Badminton social turnering, min. 20 år	Nord Hallen
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion for avancerede	Tennis Bane 2

10:00:00	11:00:00	Pickleball turnering	Tennis Bane 8
10:15:00	10:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
10:15:00	11:00:00	Padel for begyndere, 6-10 år	Padel Bane 4
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	12:00:00	Aerial Fitness	Dance Studio
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	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	Pickleball instruktion for øvede	Tennis Bane 8
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion begynder 2	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
11:10:00	12:00:00	Step for letøvede	Volcano
11:15:00	12:00:00	Padel for 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	Padel let øvet 1 - Niveau 2.0-3.5	Padel Bane 4
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	14:30:00	Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:50:00	Æggekast og Bolas turnering	Beach Volley Bane
14:00:00	16:00:00	Damedouble i tennis	Tennis Bane 1
14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	Syd Pool
14:00:00	15:45:00	Beachvolley instruktion og social turnering, min. 15 år	Beach Volley Bane
14:00:00	14:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
14:00:00	16:00:00	Squash turnering, avanceret	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	Squash turnering, begynder	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	Squash turnering, øvet	Squash Bane 1
14:15:00	15:00:00	Tumlingesjov 0-3 år	Syd Hallen
14:30:00	14:55:00	Svømning: Crawl, 10-15 år	Syd Pool
14:30:00	16:00:00	Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år	Padel Bane 4
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	15:45:00	Senior træning – helkrops træning	Laguna
15:00:00	15:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
15:00:00	15:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range

15:00:00	15:55:00	<b>Surf Sjøv, 3-10 år</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	15:45:00	<b>Svømmeteknik med video</b>	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	<b>Introduktion til power lifting</b>	Fitness Center
15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Fritidspoolen
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	17:30:00	<b>MTB cykeltur for begyndere</b>	Cykelcenteret
16:00:00	16:25:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	16:45:00	<b>Young Time: Surf &amp; Beach Day, 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	17:30:00	<b>Spikeball, min. 15 år</b>	Beach Volley Bane
16:00:00	16:50:00	<b>Funktionel Team Workout</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:45:00	<b>TRX for seniorer</b>	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
16:15:00	17:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
16:15:00	17:45:00	<b>Beat the Green Team - Familie udgave</b>	5-a-side
16:30:00	16:55:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:15:00	<b>Terrænløb 12 km (5:30 min/km)</b>	La Rambla
17:00:00	17:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionel Mobilitet</b>	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:55:00	<b>Padel: Beat the Green Team, avanceret, niveau 3.5-5.0</b>	Padel Bane 4
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til pickleball, 10-15 år</b>	Tennis Bane 8
17:30:00	18:25:00	<b>Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	18:50:00	<b>Aerobics, alle niveauer</b>	Volcano
18:00:00	19:00:00	<b>Meet &amp; Greet med Anne Haug IRONMAN verdensmester</b>	Konference Center Syd
19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Relax", m/ Jordi, min 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center
20:30:00	22:00:00	<b>Live Musik med Craig Andrews</b>	Torvet

# Activity Programme



mandag 27/04/2026

\*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
08:00:00	10:00:00	Green Team 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
08:15:00	08:35:00	*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
08:45:00	09:05:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
09:00:00	10:30:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømpær!)	Dance Studio
09:00:00	09:50:00	Body toning	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	Tennis serv for begyndere	Tennis Bane 2
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	09:35:00	*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	14:00:00	*Vulkanvandring - Ildruten	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	Baneløb	Stadion
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
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	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
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	10:50:00	Padel let øvet 2 – Niveau 3.0-4.0	Padel Bane 4

10:00:00	10:50:00	Tennis serv for avancerede	Tennis Bane 2
10:00:00	11:00:00	Pickleball turnering	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	11:45:00	Løbeteknik	Stadion
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	5-a-side
11:00:00	11:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
11:00:00	11:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
11:00:00	12:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
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	Stadion
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
11:00:00	11:55:00	Bordtennis: Beat the Green Team	Nord Hallen
11:00:00	13:00:00	Racketball turnering, alle niveauer	Squash Bane 1
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	13:00:00	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area / Driving Range
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	13:45:00	Watsu® prøvetime	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
13:45:00	14:30:00	Watsu® prøvetime	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	16:00:00	*Workshop - Kvinder: Alt om Overgangsalder m/ Sally Walker	North conference
14:00:00	14:45:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
14:00:00	14:55:00	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	5-a-side
14:15:00	14:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:00:00	17:00:00	Herredouble i tennis	Tennis Bane 1
15:00:00	15:50:00	Green Team Aquatlon	Nord Pool
15:00:00	15:50:00	Fitball	Volcano
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Fritidspoolen
15:15:00	16:45:00	Senior Reformer (med strømper!)	Dance Studio
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	17:30:00	20 km gravelcykeltur (erfaring krævet)	Cykelcenteret

16:00:00	16:50:00	<b>Dans</b>	Volcano
16:00:00	16:30:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit (Kun for øvede)</b>	CrossFit område
16:00:00	16:50:00	<b>Pickleball instruktion for øvede</b>	Tennis Bane 8
16:15:00	17:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
16:15:00	17:45:00	<b>Fun Time: Olympisk dag &amp; diplomoverrækkelse, 3-10 år</b>	Play Time
16:30:00	17:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:55:00	<b>Tennis: Beat the Green Team (avanceret)</b>	Tennis Bane 1
17:00:00	17:40:00	<b>Introduktion til bouldering, 10-15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)</b>	Klatrerum
17:00:00	19:00:00	<b>Double badminton turnering (ingen instruktør)</b>	Nord Hallen
17:00:00	17:50:00	<b>Green Team HYROX WOD</b>	Funktionel Zone
18:00:00	20:00:00	<b>Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0</b>	Padel Bane 1
18:00:00	18:30:00	<b>HIIT</b>	Volcano
20:00:00	21:00:00	<b>Green Team Show</b>	Torvet
21:30:00	23:00:00	<b>Karaoke for alle</b>	Discotheque CLS Arena

# Activity Programme



tirsdag 28/04/2026

\*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	5-a-side
09:00:00	11:30:00	Green Team Halvmarathon, 14 km eller 7 km	Stadion
09:00:00	10:00:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:00:00	09:45:00	BODYATTACK™	Volcano
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	09:45:00	2 Generations TRX, min. 10 år	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
09:00:00	09:40:00	Tennis fitness	Tennis Bane 1
09:00:00	09:50:00	Padel serv, øvet, niveau 3.0-4.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Klatrerum
09:10:00	09:40:00	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	11:30:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
10:00:00	10:50:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Golf, 7-12 år	Golf Area / Driving Range
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	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 år	Cykelcenteret
10:00:00	10:30:00	Babysvømning i Wellness , max. 12 mdr.	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
10:00:00	12:00:00	Social tennis turnering, min. 15 år	Tennis Bane 1
10:00:00	10:50:00	Badminton instruktion, øvet	Nord Hallen

10:15:00	10:45:00	<b>Introduktion til Slackline</b>	Vandsportscenteret
11:00:00	12:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
11:00:00	11:50:00	<b>Barefoot Fitness</b>	5-a-side
11:00:00	12:00:00	<b>Aerial Fitness</b>	Dance Studio
11:00:00	11:45:00	<b>Golf, 13-17 år</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Vandsportscenteret
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:00:00	11:40:00	<b>Introduktion til Landtræning for svømmere</b>	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	<b>Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0</b>	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	<b>Badminton instruktion, begynder, 6-10 år</b>	Nord Hallen
11:05:00	12:00:00	<b>Yoga Flow</b>	Volcano
11:15:00	11:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
12:00:00	12:50:00	<b>Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0</b>	Padel Bane 4
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	13:40:00	<b>Træk vejret bedre - lev bedre</b>	Dance Studio
13:00:00	13:50:00	<b>Golf - Wedge træning</b>	TrackMan Studio
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
13:05:00	13:50:00	<b>Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år</b>	Syd Hallen
14:00:00	16:00:00	<b>*Workshop: Mand - alt om man' o' pause m/ Sally Walker</b>	North conference
15:05:00	15:30:00	<b>Svømning: Lær crawl, 6-10 år</b>	Syd Pool
15:10:00	16:00:00	<b>Golf - "Closest to the pin"</b>	TrackMan Studio
15:10:00	16:00:00	<b>Windsurf Instruktion, let øvet</b>	Vandsportscenteret
15:10:00	16:00:00	<b>Tennis instruktion begynder 1</b>	Tennis Bane 4
15:10:00	16:00:00	<b>Tennis instruktion for øvede</b>	Tennis Bane 2
15:10:00	16:30:00	<b>Padel turnering, begynder/ øvet, niveau 1.0-3.0</b>	Padel Bane 4
15:10:00	17:00:00	<b>Badminton turnering, avanceret</b>	Nord Hallen
15:10:00	17:00:00	<b>Badminton turnering, begynder</b>	Nord Hallen
15:15:00	18:00:00	<b>50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed</b>	Cykelcenteret
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
15:15:00	16:45:00	<b>Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)</b>	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
15:15:00	16:00:00	<b>Svømmeteknik med video</b>	Syd Pool
15:15:00	16:00:00	<b>Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år</b>	Syd Hallen
15:15:00	16:00:00	<b>Funktionel svømme workout</b>	Nord Pool
15:30:00	20:00:00	<b>*Vin &amp; Tapas tur</b>	Nord Receptionen
15:35:00	16:00:00	<b>Svømning: Crawl, 10-15 år</b>	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque

16:00:00	18:00:00	<b>Beachvolley turnering (ingen instruktør)</b>	Beach Volley Bane
16:00:00	16:50:00	<b>Fascialtræning</b>	Volcano
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis turnering for øvede</b>	Tennis Bane 1
16:15:00	16:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
16:15:00	17:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
16:15:00	16:55:00	<b>SUP let øvet</b>	Vandsportscenteret
16:15:00	17:30:00	<b>Familie 5-kamp</b>	Stadion
16:15:00	17:00:00	<b>Basis gymnastik, 6-10 år</b>	Syd Hallen
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit</b>	Body Bike område
16:30:00	18:00:00	<b>Padel turnering, øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0</b>	Padel Bane 4
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionel Mobilitet</b>	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til HYROX</b>	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:45:00	<b>Badminton instruktion, begynder, 10-15 år</b>	Nord Hallen
17:05:00	17:50:00	<b>Basis gymnastik, 10-15 år</b>	Syd Hallen
17:30:00	18:30:00	<b>Saunagus med Banya massage</b>	Indgangen til Wellness Center
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	19:00:00	<b>Timeshare Ejer Møde</b>	Members Lounge
18:00:00	18:50:00	<b>Step for begyndere</b>	Volcano
18:00:00	18:45:00	<b>Instruktion i åbent vand svømning i lagunen</b>	Vandsportscenteret
18:30:00	21:00:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurant El Lago
19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Relax", m/ Jordi, min 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center
20:00:00	22:00:00	<b>Live Klaver musik i Sports Caféen.</b>	Torvet

# Activity Programme



onsdag 29/04/2026

\*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	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 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
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
09:00:00	13:30:00	*Vulkanvandring - Vinruten	Nord Receptionen
09:00:00	11:45:00	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	Introduktion til strandtennis	Beach Volley Bane
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:20:00	09:40:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	11:15:00	Balance- og ledmobilisering i varmt vand	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	11:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
10:00:00	10:45:00	Baneløb	Stadion
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	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:00:00	10:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	11:30:00	Badminton turnering, øvet	Nord Hallen
10:00:00	11:30:00	Padel turnering, begynder/ øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 4
10:00:00	12:00:00	Social strandtennis turnering, min. 20 år	Beach Volley Bane
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion for seniorer	Tennis Bane 2

10:00:00	10:50:00	<b>Aromaterapi Workshop, min. 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center
10:05:00	10:50:00	<b>LIIT</b>	Volcano
10:05:00	11:00:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side
10:10:00	10:55:00	<b>Svømning: Introduktion til Crawl</b>	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
11:00:00	11:50:00	<b>Step for letøvede</b>	Volcano
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:00:00	11:45:00	<b>2-Generations Funktionel træning, min. 10 år</b>	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	<b>Tennis double taktik</b>	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	<b>Banya massage med kviste</b>	Indgangen til Wellness Center
11:10:00	11:50:00	<b>Svømning Bryst for voksne</b>	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
11:30:00	13:00:00	<b>Badminton turnering, 10-15 år</b>	Nord Hallen
11:30:00	13:00:00	<b>Padel turnering, øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0</b>	Padel Bane 4
12:00:00	13:00:00	<b>Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow</b>	Torvet
12:00:00	12:45:00	<b>Introduktion til Aerial</b>	Dance Studio
12:00:00	12:40:00	<b>Aqua jogging</b>	Syd Pool
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	13:30:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	15:15:00	<b>"Walk the talk" vandretur</b>	Konference Center Syd
14:00:00	17:45:00	<b>65-75 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed</b>	Cykelcenteret
14:00:00	15:00:00	<b>Kajak Race</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	<b>Stand Up Paddle Race</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	15:30:00	<b>Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	<b>Svømning: Lær Brystsvømning, 6-10 år</b>	Syd Pool
14:00:00	14:50:00	<b>Fitness Boksning</b>	Funktionel Zone
14:00:00	14:50:00	<b>Skønhedsworkshop om Ansigtbehandling</b>	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:55:00	<b>Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner</b>	Fitness Center
14:30:00	14:55:00	<b>Svømning: Brystsvømning, 10-15 år</b>	Syd Pool
15:00:00	16:00:00	<b>Windsurf Race for begyndere</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	<b>Badminton instruktion for seniorer</b>	Nord Hallen
15:00:00	15:45:00	<b>Padel for begyndere, 10-15 år</b>	Padel Bane 4
15:00:00	15:50:00	<b>Tennis instruktion begynder 2</b>	Tennis Bane 2
15:00:00	15:40:00	<b>Introduktion til bouldering, min. 15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)</b>	Klatrerum

15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år</b>	Torvet
15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Fritidspoolen
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	16:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
16:00:00	17:00:00	<b>Windsurf Race for øvede</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	18:00:00	<b>Beachvolley turnering</b>	Beach Volley Bane
16:00:00	16:50:00	<b>Introduktion til HYROX</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:45:00	<b>Padel for begyndere, 6-10 år</b>	Padel Bane 4
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis turnering for begyndere</b>	Tennis Bane 1
16:15:00	17:45:00	<b>Jungle run for familier (min. 5 år)</b>	La Rambla
16:15:00	16:55:00	<b>HIIT svømning, min. 15 år</b>	Syd Pool
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit</b>	Body Bike område
17:00:00	19:00:00	<b>Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)</b>	Minigolf området
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (Kun for øvede)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	18:45:00	<b>HYROX Endurance</b>	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	<b>Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0</b>	Padel Bane 4
17:10:00	18:00:00	<b>7.5 km offroad bakk løb (5:15 min/km tempo)</b>	La Rambla
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
17:15:00	17:45:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	20:00:00	<b>Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0</b>	Padel Bane 1
18:00:00	18:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
18:00:00	20:00:00	<b>Social double badminton turnering (ingen instruktør)</b>	Nord Hallen
19:00:00	19:45:00	<b>Børne &amp; Gæsteshow</b>	Torvet
21:30:00	23:00:00	<b>Karaoke for alle</b>	Discotheque CLS Arena

# Activity Programme



torsdag 30/04/2026

\*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	09:10:00	Morgenløb Offroad 8 km (5min./km or 5.45min./km)	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	09:05:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
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	5-a-side
09:00:00	10:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	TrackMan Studio
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
09:00:00	09:50:00	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	Badminton double taktik, avanceret	Nord Hallen
09:15:00	09:35:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	10:30:00	*Saunagus "Detox", m/ Carolina, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
09:45:00	10:05:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
10:00:00	11:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
10:00:00	11:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio
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	10:45:00	Svømning Crawl Melleløbet	Syd Pool
10:00:00	10:50:00	CrossFit Vægtløftning (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Padel let øvet 2 – Niveau 3.0-4.0	Padel Bane 4
10:00:00	11:00:00	Bordtennis turnering, min. 15 år	Nord Hallen
10:15:00	10:35:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet

		år	
	10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline
			Vandsportscenteret
	11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)
			Petanque
	11:00:00	11:50:00	Pilates, alle niveauer
			5-a-side
	11:00:00	11:50:00	Golf: Longest Drive - kun for golfspillere
			TrackMan Studio
	11:00:00	11:45:00	SUP Fitness
			Vandsportscenteret
	11:00:00	12:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)
			Vandsportscenteret
	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	11:50:00	Introduktion til CrossFit
			CrossFit område
	11:00:00	11:50:00	Funktionel Team Workout
			Funktionel Zone
	11:00:00	13:00:00	Tennis turnering for avancerede
			Tennis Bane 1
	11:00:00	12:00:00	Bordtennis turnering, 10-15 år
			Nord Hallen
	11:00:00	11:50:00	Banya massage med kviste
			Indgangen til Wellness Center
	11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™
			Volcano
	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	14:00:00	Basketballkamp (ingen instruktør)
			3x3 Basketball Bane
	12:00:00	12:30:00	De legende pingviner, 3-4 år
			Children Pool
	12:15:00	13:00:00	Introduktion til Aerial
			Dance Studio
	13:00:00	13:50:00	Golf – Putting
			Golf Area / Driving Range
	13:15:00	13:55:00	Træk vejret bedre - lev bedre
			Dance Studio
	13:30:00	14:20:00	Watsu®
			Indgangen til Wellness Center
	13:30:00	14:20:00	Watsu®
			Indgangen til Wellness Center
	13:30:00	14:20:00	Watsu®
			Indgangen til Wellness Center
	14:00:00	14:45:00	Senior træning – helkrops træning
			Laguna
	14:00:00	15:00:00	Golf Putting Konkurrence
			Golf Area / Driving Range
	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	Tennis instruktion for avancerede
			Tennis Bane 2
	14:00:00	15:30:00	Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år
			Padel Bane 4
	14:15:00	15:00:00	Technogym Checkup, min. 18 år
			NutriBalance på Torvet
	14:30:00	14:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år
			Syd Pool
	14:30:00	16:00:00	20 km gravelcykeltur (erfaring krævet)
			Cykelcenteret
	15:00:00	17:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed
			Cykelcenteret
	15:00:00	15:50:00	Golf Funktionel Træning
			Golf Area / Driving Range
	15:00:00	16:30:00	Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)
			Vandsportscenteret
	15:00:00	15:50:00	Fun Time: Street Day, 3-5 år
			3x3 Basketball Bane

15:00:00	17:00:00	<b>Social Fodbold, min. 15 år</b>	Stadion
15:00:00	15:50:00	<b>Introduktion til power lifting</b>	Fitness Center
15:00:00	15:50:00	<b>Pickleball: Beat the Green Team</b>	Tennis Bane 8
15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
15:15:00	16:00:00	<b>SUP-instruktion for to generationer, min. 6 år</b>	Vandsportscenteret
15:15:00	16:00:00	<b>Technogym Checkup, min. 18 år</b>	NutriBalance på Torvet
15:30:00	16:00:00	<b>HIIT</b>	Volcano
15:30:00	17:00:00	<b>Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år</b>	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	16:50:00	<b>Fun Time: Street Day, 6-10 år</b>	3x3 Basketball Bane
16:00:00	16:45:00	<b>TRX for seniorer</b>	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
16:00:00	16:50:00	<b>Pickleball instruktion begynder</b>	Tennis Bane 8
16:00:00	16:50:00	<b>Badminton instruktion, begynder</b>	Nord Hallen
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
16:15:00	16:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
16:15:00	16:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Syd Pool
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Young Time: Street Day, 10-15 år</b>	3x3 Basketball Bane
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til HYROX</b>	Funktionel Zone
17:00:00	17:45:00	<b>To generationers tennis instruktion</b>	Tennis Bane 2
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
17:15:00	17:45:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
18:00:00	18:50:00	<b>Dans</b>	Volcano
18:15:00	19:45:00	<b>FIFA turnering, min. 10 år</b>	Play Time
19:00:00	21:30:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurant El Lago
19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Detox", m/ Lourdes, min 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center
20:00:00	22:00:00	<b>Live Musik på torvet</b>	Torvet

# Activity Programme



fredag 01/05/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:45:00	08:05:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:15:00	08:35:00	*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 Reformers, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
08:45:00	09:05:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
09:00:00	11:45:00	35-45 km landevejscykling kun for kvinder, 20-22 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
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	09:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	09:40:00	Tennis fitness	Tennis Bane 1
09:15:00	09:35:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	10:45:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Vandoplevelser for tumlinge, 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
09:45:00	10:05:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
10:00:00	10:50:00	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	TrackMan Studio
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	Circuit Fusion	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion for øvede	Tennis Bane 2
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
10:15:00	10:55:00	*NutriBalance: InBody handlingsplan, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion begynder 1	Tennis Bane 2

11:10:00	11:50:00	<b>Svømning: Instruktion af Crawlvendinger</b>	Syd Pool
11:15:00	11:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
11:45:00	12:15:00	<b>Bus transfer til lufthavnen (København)</b>	Nord Receptionen
12:00:00	12:55:00	<b>BODYBALANCE™</b>	Volcano
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:30:00	<b>Golf - Kalibrer dine jern</b>	TrackMan Studio
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf Instruktion Genopfriskning</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	16:30:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	<b>Padel let øvet 1 - Niveau 2.0-3.5</b>	Padel Bane 4
15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år</b>	The Lawn
15:30:00	17:00:00	<b>Golf - Kalibrer dine køller</b>	TrackMan Studio
15:45:00	16:15:00	<b>Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år</b>	The Lawn
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	19:00:00	<b>Dykkercenter åben</b>	Dykkercentret
16:00:00	17:30:00	<b>Bakkeintervaller – Landevejscykling</b>	Cykelcenteret
16:00:00	16:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
16:00:00	18:00:00	<b>Familie mini-tennis turnering, min. 6 år</b>	Nord Hallen
16:15:00	16:45:00	<b>Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år</b>	The Lawn
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:30:00	<b>Informationstur på dansk</b>	Sports Booking
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionel Mobilitet</b>	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionel træning</b>	Funktionel Zone
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
17:30:00	18:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	18:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
18:30:00	20:30:00	<b>Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0</b>	Padel Bane 1

# Activity Programme



**Lørdag 02/05/2026**

\*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	08:35:00	*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	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
08:45:00	09:05:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
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	12:45:00	65-75 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	Fascialtræning	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	09:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
09:00:00	09:50:00	Pickleball instruktion begynder	Tennis Bane 8
09:15:00	09:35:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
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	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:00:00	10:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	10:45:00	Tennis instruktion for børn, 6-10 år	Tennis Bane 2
10:00:00	10:50:00	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 4
10:00:00	10:45:00	Zumba® m/ Tomas	5-a-side
10:10:00	10:50:00	Svømning Rygcrawl for voksne	Syd Pool
10:15:00	12:15:00	"Walk the talk" vandretur	Konference Center Syd

11:00:00	12:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
11:00:00	11:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Vandsportscenteret
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:00:00	11:40:00	<b>Grundlæggende svømmetrin, 6-10 år</b>	Syd Pool
11:00:00	11:50:00	<b>Funktionel træning</b>	Funktionel Zone
11:00:00	13:00:00	<b>Social tennis turnering, min. 15 år</b>	Tennis Bane 1
11:00:00	11:50:00	<b>Padel let øvet 2 – Niveau 3.0-4.0</b>	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	<b>Bordtennis instruktion, begynder, 6-15 år</b>	Nord Hallen
11:15:00	12:00:00	<b>Introduktion til Aerial</b>	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	<b>Bordtennis turnering, 10-15 år</b>	Nord Hallen
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:30:00	<b>Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:45:00	<b>Fun Time: Skattejagt, 3-5 år</b>	Play Time
14:00:00	14:40:00	<b>Aqua jogging</b>	Syd Pool
14:00:00	15:30:00	<b>Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år</b>	Padel Bane 4
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
14:15:00	14:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
14:15:00	14:55:00	<b>Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner</b>	Fitness Center
15:00:00	16:00:00	<b>Introduktion til landevejscykling</b>	Cykelcenteret
15:00:00	15:55:00	<b>Windsurf Instruktion, let øvet</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	15:45:00	<b>Fun Time: Skattejagt, 6-10 år</b>	Play Time
15:00:00	15:45:00	<b>Svømning: Introduktion til Crawl</b>	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	<b>Introduktion til olympisk vægtløftning</b>	Fitness Center
15:00:00	15:50:00	<b>Bordtennis instruktion, begynder, min. 15 år</b>	Nord Hallen
15:15:00	16:45:00	<b>Gratis Foredrag på dansk: Stærk Aldring - Hemmelighederne bag Sunde Aldring med Sally Walker</b>	North conference
15:15:00	16:00:00	<b>LIIT</b>	Volcano
15:30:00	17:00:00	<b>Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år</b>	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	18:00:00	<b>*Hesteriding</b>	Nord Receptionen
16:00:00	17:30:00	<b>25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed</b>	Cykelcenteret
16:00:00	16:25:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	16:40:00	<b>SUP let øvet</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:40:00	<b>Tennis fitness</b>	Tennis Bane 1

16:00:00	17:00:00	<b>Bordtennis turnering, min. 15 år</b>	Nord Hallen
16:10:00	16:55:00	<b>Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år</b>	Syd Hallen
16:15:00	16:45:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
16:30:00	16:55:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:00:00	<b>Golf Putting Konkurrence</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til HYROX</b>	Funktionel Zone
17:05:00	17:50:00	<b>Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år</b>	Syd Hallen
17:15:00	18:45:00	<b>Gratis Foredrag på engelsk: Age Strong - The Secrets of Healthy Aging w/ Sally Walker</b>	North conference
17:15:00	19:00:00	<b>Green Team 5 eller 10 km løb</b>	Stadion
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Team WOD (Kun for øvede)</b>	CrossFit område
18:10:00	19:00:00	<b>Step for begyndere</b>	Volcano
18:30:00	20:30:00	<b>Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0</b>	Padel Bane 1
19:30:00	20:30:00	<b>Green Team Bingo</b>	Torvet

# Activity Programme



søndag 03/05/2026

\*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	08:40:00	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	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
09:00:00	13:00:00	*Teguisse marked	Nord Receptionen
09:00:00	11:45:00	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
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
09:00:00	10:45:00	HYROX Endurance	Funktionel Zone
09:00:00	09:50:00	Badminton instruktion, begynder	Nord Hallen
09:00:00	09:50:00	Padel serv, øvet, niveau 3.0-4.0	Padel Bane 5
09:00:00	09:50:00	Pickleball instruktion begynder	Tennis Bane 8
09:00:00	10:00:00	Tennis Turnering for begyndere, 10-15 år	Tennis Bane 1
09:00:00	09:45:00	To generationers fodboldskole, 3-5 år	Stadion
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (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	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
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	10:45:00	Svømning Crawl Mellemøvet	Syd Pool
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	12:00:00	Badminton social turnering, min. 20 år	Nord Hallen
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion for avancerede	Tennis Bane 2
10:00:00	11:00:00	Pickleball turnering	Tennis Bane 8
10:15:00	10:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
10:15:00	11:00:00	Padel for begyndere, 6-10 år	Padel Bane 4
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	<b>Svømning Crawl Begyndere</b>	Syd Pool
11:00:00	11:50:00	<b>Funktionel træning</b>	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	<b>Pickleball instruktion for øvede</b>	Tennis Bane 8
11:00:00	11:50:00	<b>Tennis instruktion begynder 2</b>	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit (Kun for øvede)</b>	CrossFit område
11:10:00	12:00:00	<b>Step for letøvede</b>	Volcano
11:15:00	12:00:00	<b>Padel for begyndere, 10-15 år</b>	Padel Bane 4
11:20:00	11:50:00	<b>De legende pingviner, 5-6 år</b>	Children Pool
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
12:00:00	12:30:00	<b>De legende pingviner, 3-4 år</b>	Children Pool
12:00:00	12:40:00	<b>To generationers svømning</b>	Syd Pool
12:00:00	12:50:00	<b>Padel let øvet 1 - Niveau 2.0-3.5</b>	Padel Bane 4
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	<b>*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:50:00	<b>Æggekast og Bolas turnering</b>	Beach Volley Bane
14:00:00	16:00:00	<b>Damedouble i tennis</b>	Tennis Bane 1
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf Instruktion Genopfriskning</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:25:00	<b>Svømning: Lær crawl, 6-10 år</b>	Syd Pool
14:00:00	15:45:00	<b>Beachvolley instruktion og social turnering, min. 15 år</b>	Beach Volley Bane
14:00:00	14:45:00	<b>Funktionel svømme workout</b>	Nord Pool
14:00:00	15:30:00	<b>Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år</b>	Padel Bane 4
14:00:00	16:00:00	<b>Squash turnering, avanceret</b>	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	<b>Squash turnering, begynder</b>	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	<b>Squash turnering, øvet</b>	Squash Bane 1
14:15:00	15:00:00	<b>Tumlingesjov 0-3 år</b>	Syd Hallen
14:30:00	14:55:00	<b>Svømning: Crawl, 10-15 år</b>	Syd Pool
15:00:00	15:45:00	<b>Tumlingesjov 0-3 år</b>	Syd Hallen
15:00:00	15:45:00	<b>Senior træning – helkrops træning</b>	Laguna
15:00:00	15:50:00	<b>Golf Instruktion Begyndere</b>	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:55:00	<b>Surf Sjov, 3-10 år</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	15:45:00	<b>Svømmeteknik med video</b>	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	<b>Introduktion til power lifting</b>	Fitness Center
15:00:00	15:50:00	<b>Fitness Boksning</b>	Funktionel Zone
15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Fritidspoolen
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
15:30:00	17:00:00	<b>Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år</b>	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	16:50:00	<b>Barefoot Fitness</b>	Volcano

16:00:00	16:25:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	16:45:00	<b>Young Time: Surf &amp; Beach Day, 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	17:30:00	<b>Spikeball, min. 15 år</b>	Beach Volley Bane
16:00:00	16:50:00	<b>Funktionel Team Workout</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:45:00	<b>TRX for seniorer</b>	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
16:15:00	17:45:00	<b>Programsvømning, min. 10 år</b>	Syd Pool
16:15:00	17:45:00	<b>Beat the Green Team - Familie udgave</b>	5-a-side
16:30:00	16:55:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:15:00	<b>Terrænløb 12 km (5:30 min/km)</b>	La Rambla
17:00:00	17:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	<b>Funktionel Mobilitet</b>	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:55:00	<b>Padel: Beat the Green Team, avanceret, niveau 3.5-5.0</b>	Padel Bane 4
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til pickleball, 10-15 år</b>	Tennis Bane 8
17:30:00	18:25:00	<b>Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	18:50:00	<b>Aerobics, alle niveauer</b>	Volcano
18:00:00	19:00:00	<b>Meet &amp; Greet med Anne Haug IRONMAN verdensmester</b>	Konference Center Syd
19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Relax", m/ Jordi, min 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center
20:30:00	22:00:00	<b>Live Musik med Craig Andrews</b>	Torvet