

Activity Programme



torsdag 04/06/2026

*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
08:45:00	09:05:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
08:45:00	10:50:00	Green Team HYROX Race Simulation (Du skal kunne løbe)	Funktionel Zone
08:45:00	16:00:00	*Katamaran sejltur	South Reception
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	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	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	TrackMan Studio
09:10:00	09:30:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, 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
09:35:00	09:55:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
10:00:00	10:20:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
10:00:00	11:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
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	10:45:00	Svømning Crawl Begyndere	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
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
10:25:00	10:45:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time

11:00:00	11:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
11:00:00	11:50:00	Funktionel 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	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	12:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
11:00:00	11:50:00	Golf: Longest Drive - kun for golfspillere	TrackMan Studio
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:10:00	12:00:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
11:20:00	11:50:00	De legende pingviner, 5-6 år	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktions 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	14:00:00	Technogym Checkup, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
13:45:00	14:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
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	14:45:00	Senior træning – helkrops træning	Dance Studio
14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktions, Øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
14:00:00	15:30:00	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 3
14:05:00	14:50:00	Technogym Checkup, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
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	17:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
15:00:00	17:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	Stadion
15:00:00	15:50:00	Introduktion til power lifting	Fitness Center
15:00:00	15:50:00	Pickleball instruktion begynder	Tennis Bane 8
15:00:00	15:40:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
15:00:00	16:30:00	Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Familie Boldspil 3-5 år	Syd Hallen
15:15:00	15:45:00	HIIT	Volcano
15:15:00	16:00:00	SUP-instruktion for to generationer, min. 6 år	Vandsportscenteret
15:30:00	17:00:00	Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Bane 3

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	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:30:00	Ultimate Abs	Volcano
16:00:00	16:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
16:00:00	16:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
16:15:00	17:00:00	Fun Time: Boldspil 6-10 år	Syd Hallen
16:15:00	16:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
16:15:00	16:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
16:30:00	17:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:50:00	Young Time: Boldspil, 10-15 år	Syd Hallen
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:45:00	To generationers tennis instruktion	Tennis Bane 2
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
17:15:00	17:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
18:15:00	19:45:00	FIFA turnering, min. 10 år	Play Time
18:30:00	19:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
18:45:00	19:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
19:00:00	21:30:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
20:00:00	22:00:00	Live Musik på torvet	Torvet

Activity Programme



fredag 05/06/2026

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:35:00	07:55:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
08:00:00	08:20:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
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
08:25:00	08:45:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
08:30:00	09:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:50:00	09:10:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	Laguna
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
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
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
09:15:00	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	09:35:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	10:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
09:45:00	10:00:00	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	10:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion for øvede	Tennis Bane 2
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
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
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	Tennis instruktion begynder 1	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio

11:10:00	11:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	Syd Pool
11:15:00	11:45:00	Ultimate Abs	Volcano
11:15:00	11:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:45:00	12:00:00	Bus transfer til lufthavnen (København)	Nord Receptionen
14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	15:30:00	Golf - Kalibrer dine jern	TrackMan Studio
14:00:00	14:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
14:15:00	14:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
14:45:00	15:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Kreativ dag, 3-5 år	Play Time
15:00:00	15:50:00	Padel let øvet 1 - Niveau 2.0-3.5	Padel Bane 4
15:00:00	16:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
15:30:00	17:00:00	Golf - Kalibrer dine køller	TrackMan Studio
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	19:00:00	Dykkercenter åben	Dykkercentret
16:00:00	17:30:00	Bakkeintervaller – Landevejscykling	Cykelcenteret
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Kreativ dag, 6-10 år	Play Time
16:00:00	18:00:00	Familie mini-tennis turnering, min. 6 år	Nord Hallen
16:00:00	16:50:00	Fitball	Volcano
16:00:00	16:45:00	Pilates med udstyr	Dance Studio
16:00:00	16:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:30:00	Informationstur på dansk	Sports Booking
17:00:00	17:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
17:15:00	17:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
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
18:15:00	18:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
18:30:00	20:30:00	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 1

Activity Programme



lørdag 06/06/2026

*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	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	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
09:00:00	10:00:00	Body Bike Power - Silent Fit med Club La Santa Academy i	Body Bike område
09:00:00	09:50:00	Team Teach med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
09:10:00	09:50:00	Svømning Rygcrawl for voksne	Syd Pool
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformers, 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	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:40:00	Grundlæggende svømmetrin, 6-10 år	Syd Pool
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	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Step, begyndere med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
10:15:00	12:15:00	"Walk the talk" vandretur	Konference Center Syd
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	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
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	11:45:00	LIIT: Aerobic Style med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:15:00	11:45:00	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	Bordtennis turnering, 10-15 år	Nord Hallen
12:00:00	12:50:00	Stretch & Relax - Silent Fit med Club La Santa Academy instruktør	South Conference Roof
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
14:00:00	14:45:00	Fun Time: Skattejagt, 3-5 år	Play Time
14:00:00	14:40:00	Aqua jogging	Syd Pool
14:00:00	15:30:00	Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	15:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
14:15:00	14:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
15:00:00	16:00:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
15:00:00	15:45:00	Fun Time: Skattejagt, 6-10 år	Play Time
15:00:00	15:45:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
15:00:00	15:50:00	Bordtennis instruktion, begynder, min. 15 år	Nord 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	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:30:00	17:00:00	Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år	Padel Bane 4
15:30:00	16:00:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	18:00:00	*Hesteriding	Nord Receptionen
16:00:00	17:30:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
16:00:00	16:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
16:00:00	16:40:00	Tennis fitness	Tennis Bane 1
16:00:00	17:00:00	Bordtennis turnering, min. 15 år	Nord Hallen
16:00:00	16:40:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:25:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
16:10:00	16:55:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	Syd Hallen
16:15:00	16:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
16:15:00	16:45:00	HIIT med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
16:30:00	16:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio

17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	18:00:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
17:05:00	17:50:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	Syd Hallen
17:15:00	18:45:00	Gratis Foredrag på engelsk: Age Strong - The Secrets of Healthy Aging w/ Sally Walker	North conference
17:15:00	19:00:00	Green Team 5 eller 10 km løb	Stadion
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
18:00:00	18:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
18:00:00	18:50:00	Step for letøvede med CLS Academy Instructor	Volcano
18:30:00	20:30:00	Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Bane 1
19:30:00	20:30:00	Green Team Bingo	Torvet
20:00:00	21:00:00	Late Night Bike Party med Club La Santa Academy instruktør	Body Bike område

Activity Programme



søndag 07/06/2026

*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, med Club La Santa Academy instruktør	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	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	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	09:50:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
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	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	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
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Body Toning med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
10:15:00	11:00:00	Padel for begyndere, 6-10 år	Padel Bane 4
10:15:00	10:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
10:15:00	11:45:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret

	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	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	12:00:00	Aerial Fitness	Dance Studio
	11:00:00	11:50:00	Step for letøvede med CLS Academy Instructor	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
	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	14:25:00	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	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
	14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
	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	15:50:00	Introduktion til power lifting	Fitness Center
	15:00:00	15:50:00	Fitness Boksning	Funktionel Zone
	15:00:00	15:45:00	Senior træning – helkrops træning	Laguna
	15:00:00	15:55:00	Surf Sjov, 3-10 år	Vandsportscenteret
	15:15:00	16:00:00	Svømmeteknik med video	Syd Pool
	16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
	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	16:50:00	Funktionel Team Workout	Funktionel Zone

16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
16:00:00	16:45:00	Young Time: Surf & Beach Day, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
16:00:00	16:50:00	Functional Core & Mobility med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - Familie udgave	5-a-side
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:15:00	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	La Rambla
17:00:00	17:50:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
17:00:00	17:55:00	Padel: Beat the Green Team, avanceret, niveau 3.5-5.0	Padel Bane 4
17:00:00	17:50:00	Introduktion til pickleball, 10-15 år	Tennis Bane 8
17:00:00	17:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
18:00:00	19:00:00	Meet & Greet med Anne Haug IRONMAN verdensmester	Konference Center Syd
18:00:00	18:55:00	Bike Low Intensity med Club La Santa Academy instruktør	Body Bike område
20:00:00	20:50:00	Latin Night med Club La Santa Academy instruktør	La Rambla
20:30:00	22:00:00	Live Musik med Craig Andrews	Torvet

Activity Programme



mandag 08/06/2026

*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	5-a-side
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
09:00:00	10:30:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
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	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	*Vulkanvandring - Ildruten	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	Løbeteknik	Stadion
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	TRX (Kun for øvede)	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit (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	10:50:00	Tennis serv for avancerede	Tennis Bane 2
10:00:00	11:00:00	Pickleball turnering	Tennis Bane 8
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawl vendinger	Syd Pool

11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:45:00	Baneløb	Stadion
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	13:00:00	Racketball turnering, alle niveauer	Squash Bane 1
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	5-a-side
11:00:00	12:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
11:00:00	11:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	Oldschool HipHop med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
11:30:00	11:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
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
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
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	14:45:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
14:00:00	14:55:00	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	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	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
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	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	Pickleball instruktion for øvede	Tennis Bane 8
16:00:00	16:50:00	Step for avanceret med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Play Time
16:15:00	16:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano

17:00:00	17:55:00	Tennis: Beat the Green Team (avanceret)	Tennis Bane 1
17:00:00	17:40:00	Introduktion til bouldering, 10-15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Klatrerum
17:00:00	17:50:00	Green Team HYROX WOD	Funktionel Zone
17:00:00	19:00:00	Double badminton turnering (ingen instruktør)	Nord Hallen
18:00:00	20:00:00	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 1
18:00:00	18:30:00	HIIT med gæsteinstruktør	Volcano
18:00:00	19:00:00	Body Bike Power - Silent Fit med Club La Santa Academy i	Body Bike område
20:00:00	21:00:00	Green Team Show	Torvet
21:30:00	23:00:00	Karaoke for alle	Discotheque CLS Arena

Activity Programme



tirsdag 09/06/2026

*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	11:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
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	Introduktion til CrossFit	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	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:45:00	To generationers fodboldskole, 3-5 år	Stadion
09:00:00	09:45:00	LIIT: Aerobic Style med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
09:00:00	09:40:00	Body Bike FTP Step Test med Club La Santa Academy instruktør	Body Bike område
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
09:15:00	09:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:45:00	10:05:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	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	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Golf, 7-12 år	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:00:00	Bike morning party med Club La Santa Academy instruktør	Body Bike område
10:10:00	10:50:00	Aqua jogging	Syd Pool
10:15:00	10:35:00	*InBody Vægt- og Kroppskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på 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	11:40:00	Introduktion til Landtræning for svømmere	Funktionel Zone
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
11:00:00	11:50:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	11:45:00	Golf, 13-17 år	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	Dance Workout 80's Style med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:15:00	11:45:00	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Children Pool
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
12:00:00	12:50:00	Stretch & Relax - Silent Fit med Club La Santa Academy instruktør	South Conference Roof
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
13:15:00	14:00:00	Basis gymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
13:15:00	14:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop: Mand - alt om man' o' pause m/ Sally Walker	North conference
14:00:00	14:45:00	Svømmeteknik med video	Syd Pool
14:00:00	14:50:00	Tennis instruktion begynder 1	Tennis Bane 2
14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:50:00	Golf - "Closest to the pin"	TrackMan Studio
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	16:00:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
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
15:00:00	16:30:00	Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
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	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:30:00	20:00:00	*Vin & Tapas tur	Nord Receptionen

15:30:00	15:55:00	Svømning: Crawl, 10-15 år	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	18:00:00	Beachvolley turnering (ingen instruktør)	Beach Volley Bane
16:00:00	17:30:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
16:00:00	16:45:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	Syd Hallen
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
16:00:00	18:00:00	Tennis turnering for øvede	Tennis Bane 1
16:00:00	16:50:00	Fascialtræning	Volcano
16:00:00	16:40:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	17:30:00	Familie 5-kamp	Stadion
16:30:00	18:00:00	Padel turnering, øvet/ avanceret, niveau 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	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:50:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Klatrerum
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	19:00:00	Timeshare Ejer Møde	Members Lounge
18:00:00	18:45:00	Instruktion i åbent vand svømning i lagunen	Vandsportscenteret
18:00:00	18:50:00	Dans med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
18:00:00	19:00:00	Varmetræning med Anne Haug IRONMAN verdensmester	North Conference
18:30:00	21:00:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
20:00:00	22:00:00	Live Klaver musik i Sports Caféen.	Torvet

Activity Programme



onsdag 10/06/2026

*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 Triatlon med BodyBike	Nord Pool
08:00:00	15:00:00	*Golf Tur Tías	Nord Receptionen
08:00:00	08:40:00	Træk vejret bedre - lev bedre, med Club La Santa Academy instruktør	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:45:00	16:00:00	*Katamaran sejltur	Nord Receptionen
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	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
09:00:00	09:50:00	Stick Workout med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
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	11:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
10:00:00	10:45:00	Baneløb	Stadion
10:00:00	11:00:00	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	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	10:45:00	Padel for begyndere, 6-10 år	Padel Bane 4
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Partner Band Workout med Club La Santa Academy instruktør	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	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	11:45:00	Padel for begyndere, 10-15 år	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
	11:30:00	13:00:00	Badminton turnering, 10-15 år	Nord Hallen
	11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
	12:00:00	13:00:00	Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow	Torvet
	12:00:00	12:40:00	Aqua jogging	Syd Pool
	12:00:00	12:50:00	Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0	Padel Bane 4
	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
	13:15:00	15:15:00	"Walk the talk" vandretur	Konference Center Syd
	14:00:00	14:25:00	Svømning: Lær Brystsvømning, 6-10 år	Syd Pool
	14:00:00	14:50:00	Fitness Boksning	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	15:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
	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	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	16:00:00	Windsurf Race for begyndere	Vandsportscenteret
	15:15:00	15:45:00	Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Torvet
	15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Fritidspoolen
	15:15:00	15:45:00	Functional Core med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
	15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
	16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
	16:00:00	18:00:00	Beachvolley turnering	Beach Volley Bane
	16:00:00	16:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
	16:00:00	16:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
	16:00:00	18:00:00	Tennis turnering for begyndere	Tennis Bane 1
	16:00:00	16:30:00	Ultimate Legs & Glutes med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
	16:00:00	16:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Klatrerum

16:00:00	17:00:00	Windsurf Race for øvede	Vandsportscenteret
16:15:00	17:45:00	Jungle run for familier (min. 5 år)	La Rambla
16:15:00	16:55:00	HIIT svømning, min. 15 år	Syd Pool
16:45:00	17:45:00	Bike Low Intensity med Club La Santa Academy instruktør	Body Bike område
17:00:00	19:00:00	Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)	Minigolf området
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:50:00	TRX (Kun for øvede)	TRX område/ Stadion
17:00:00	18:45:00	HYROX Endurance	Funktionel Zone
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	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
18:00:00	18:50:00	Body toning	Volcano
18:00:00	20:00:00	Social double badminton turnering (ingen instruktør)	Nord Hallen
18:30:00	20:30:00	Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Bane 1
19:00:00	19:45:00	Børne & Gæsteshow	Torvet

Activity Programme



torsdag 11/06/2026

*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 Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:10:00	Morgenløb Offroad 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
08:15:00	09:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
08:45:00	09:05:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, 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	11:45:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
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
09:00:00	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	Bike 'n' Strength med Club La Santa Academy instruktør	Body Bike område
09:15:00	09:35:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, 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
10:00:00	11:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
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	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
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	5-a-side
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	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	Pilates, alle niveauer	5-a-side
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	12:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
11:00:00	11:50:00	Golf: Longest Drive - kun for golfspillere	TrackMan 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	14:00:00	Basketballkamp (ingen instruktør)	3x3 Basketball Bane
12:00:00	12:30:00	De legende pingviner, 3-4 år	Children Pool
12:00:00	12:50:00	Badminton instruktion, begynder	Nord Hallen
12:00:00	12:45:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
13:00:00	13:50:00	Golf – Putting	Golf Area / Driving Range
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
14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion, Øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
14:15:00	14:55:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
14:30:00	14:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år	Syd Pool
15:00:00	16:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Street Day, 3-5 år	3x3 Basketball Bane
15:00:00	17:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	Stadion
15:00:00	15:50:00	Introduktion til power lifting	Fitness Center
15:00:00	15:50:00	Pickleball: Beat the Green Team	Tennis Bane 8
15:00:00	16:30:00	Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:15:00	16:00:00	SUP-instruktion for to generationer, min. 6 år	Vandsportscenteret
15:30:00	17:00:00	Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	17:30:00	MTB cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Street Day, 6-10 år	3x3 Basketball Bane
16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
16:00:00	16:50:00	Pickleball instruktion begynder	Tennis Bane 8
16:00:00	16:50:00	Dance – Hot Hips & Lips med Club La Santa Academy instruktør	Volcano

16:15:00	16:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
16:15:00	16:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	5-a-side
17:00:00	17:50:00	Young Time: Street Day, 10-15 år	3x3 Basketball Bane
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	17:45:00	To generationers tennis instruktion	Tennis Bane 2
17:00:00	17:50:00	Team Teach med Club La Santa Academy instruktør	Volcano
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
18:00:00	18:45:00	BODYATTACK™	5-a-side
18:15:00	19:45:00	FIFA turnering, min. 10 år	Play Time
19:00:00	21:30:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
20:00:00	22:00:00	Live Musik på torvet	Torvet

Activity Programme



fredag 12/06/2026

*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	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
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
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
09:15:00	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
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:45:00	10:00:00	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	10:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion for øvede	Tennis Bane 2
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
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
10:15:00	11:45:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
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	Tennis instruktion begynder 1	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	Golf - Hastighedstræning	TrackMan Studio
11:10:00	11:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlvinger	Syd Pool
11:15:00	11:45:00	Ultimate Abs	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:45:00	12:00:00	Bus transfer til lufthavnen (København)	Nord Receptionen

14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	15:30:00	Golf - Kalibrer dine jern	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	Padel let øvet 1 - Niveau 2.0-3.5	Padel Bane 4
15:00:00	16:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år	The Lawn
15:30:00	17:00:00	Golf - Kalibrer dine køller	TrackMan Studio
15:45:00	16:15:00	Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år	The Lawn
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	19:00:00	Dykkercenter åben	Dykkercentret
16:00:00	17:30:00	Bakkeintervaller – Landevejscykling	Cykelcenteret
16:00:00	18:00:00	Familie mini-tennis turnering, min. 6 år	Nord Hallen
16:00:00	16:50:00	Fitball	Volcano
16:15:00	16:45:00	Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år	The Lawn
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:30:00	Informationstur på dansk	Sports Booking
17:00:00	17:50:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
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	18:50:00	Body toning	Volcano
18:30:00	20:30:00	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 1

Activity Programme



lørdag 13/06/2026

*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
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	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	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
09:00:00	09:50:00	Fascialtræning	Volcano
09:10:00	09:50:00	Svømning Rygcrawl for voksne	Syd Pool
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	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:40:00	Grundlæggende svømmetrin, 6-10 år	Syd Pool
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	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:15:00	12:15:00	"Walk the talk" vandretur	Konference Center Syd
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	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
11:00:00	11:50:00	Fitball	Volcano
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:15:00	11:45:00	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Children Pool
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	13:30:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: Knæ	Dance Studio
14:00:00	14:45:00	Fun Time: Skattejagt, 3-5 år	Play Time
14:00:00	14:40:00	Aqua jogging	Syd Pool
14:00:00	15:30:00	Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	15:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
14:15:00	14:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
14:15:00	14:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	16:00:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
15:00:00	15:45:00	Fun Time: Skattejagt, 6-10 år	Play Time
15:00:00	15:50:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
15:00:00	15:50:00	Bordtennis instruktion, begynder, min. 15 år	Nord Hallen
15:00:00	15:55:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
15:15:00	16:45:00	Gratis Foredrag på dansk: Stærk Aldring - Hemmelighederne bag Sunde Aldring med Sally Walker	North conference
15:15:00	16:00:00	LIIT	Volcano
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	18:00:00	*Hesteriding	Nord Receptionen
16:00:00	17:30:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
16:00:00	16:45:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool
16:00:00	16:40:00	Tennis fitness	Tennis Bane 1
16:00:00	17:00:00	Bordtennis turnering, min. 15 år	Nord Hallen
16:00:00	16:40:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:25:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
16:10:00	16:55:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	Syd Hallen
16:15:00	16:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
16:15:00	16:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
16:30:00	16:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
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	17:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
17:00:00	18:00:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: Sunset Mindfulness	South Conference Roof
17:05:00	17:50:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	Syd Hallen
17:15:00	18:45:00	Gratis Foredrag på engelsk: Age Strong - The Secrets of Healthy Aging w/ Sally Walker	North conference
17:15:00	19:00:00	Green Team 5 eller 10 km løb	Stadion
17:15:00	18:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
18:00:00	18:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
18:00:00	18:50:00	Step for begyndere	Volcano
18:30:00	20:30:00	Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Bane 1
19:30:00	20:30:00	Green Team Bingo	Torvet

Activity Programme



søndag 14/06/2026

*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	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	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	09:50:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	09:45:00	To generationers fodboldskole, 3-5 år	Stadion
09:15:00	09:35:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformers (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	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	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
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano

10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	11:30:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: NatureFit	Beach Volley Bane
10:15:00	11:00:00	Padel for begyndere, 6-10 år	Padel Bane 4
10:15:00	10:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 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	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 (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
11:15:00	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
12:00:00	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
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	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	13:30:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: Hofte	Dance Studio
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	14:25:00	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
14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
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
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	Svømmeteknik med video	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	Introduktion til power lifting	Fitness Center
15:00:00	15:50:00	Fitness Boksning	Funktionel Zone

15:00:00	15:45:00	Senior træning – helkrops træning	Laguna
15:00:00	15:55:00	Surf Sjøv, 3-10 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
15:15:00	16:45:00	Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år	Padel Bane 4
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
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	16:50:00	Funktionel Team Workout	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
16:00:00	16:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
16:00:00	16:45:00	Young Time: Surf & Beach Day, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:25:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - Familie udgave	5-a-side
16:30:00	16:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:15:00	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	La Rambla
17:00:00	17:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
17:00:00	17:55:00	Padel: Beat the Green Team, avanceret, niveau 3.5-5.0	Padel Bane 4
17:00:00	17:50:00	Introduktion til pickleball, 10-15 år	Tennis Bane 8
17:00:00	17:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
17:15:00	18:15:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: Sunset Mindfulness	South Conference Roof
17:30:00	18:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	19:00:00	Meet & Greet med Anne Haug IRONMAN verdensmester	Konference Center Syd
20:30:00	22:00:00	Live Musik med Craig Andrews	Torvet

Activity Programme



mandag 15/06/2026

*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	*Golfturn til Costa Tequise	Nord Receptionen
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	10:00:00	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 (Kun for øvede)	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
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
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	Løbeteknik	Stadion
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	TRX (alle niveauer)	TRX område/ 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	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
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range

10:00:00	10:50:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: Hold din krop og hjerne frisk	5-a-side
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	Syd Pool
10:15:00	11:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:45:00	Baneløb	Stadion
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
11:00:00	11:50:00	Body toning	Volcano
11:00:00	11:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
11:15:00	12:10:00	Yoga Flow	5-a-side
11:30:00	11:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:30:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: Skulder og nakke	Dance Studio
12:45:00	13:30:00	Technogym Checkup, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
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	14:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
13:15:00	14:45:00	Senior Reformer (med strømper!)	Dance Studio
13:35:00	14:20:00	Technogym Checkup, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
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	14:55:00	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	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	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
15:00:00	16:00:00	Aerial Fitness	Dance Studio
15:00:00	15:50:00	Dans	Volcano
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
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	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone

16:00:00	16:50:00	Pickleball instruktion for øvede	Tennis Bane 8
16:00:00	16:50:00	Fitball	Volcano
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Play Time
16:15:00	16:55:00	Introduktion til bouldering, 10-15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Klatrerum
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:55:00	Tennis: Beat the Green Team (avanceret)	Tennis Bane 1
17:00:00	17:50:00	Green Team HYROX WOD	Funktionel Zone
17:00:00	19:00:00	Double badminton turnering (ingen instruktør)	Nord Hallen
17:00:00	18:00:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: Sunset Mindfulness	South Conference Roof
18:00:00	20:00:00	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Bane 1
18:10:00	19:10:00	NutriBalance: TARMSUNDHED GJORT ENKELT: Lær at forstå, teste og forbedre dit tarmmikrobiom (på engelsk) m. Emma Gibbins	North Conference
20:00:00	21:00:00	Green Team Show	Torvet
21:30:00	23:00:00	Karaoke for alle	Discotheque CLS Arena

Activity Programme



tirsdag 16/06/2026

*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
08:50:00	09:10:00	*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	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	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	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
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Klatrerum
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:45:00	To generationers fodboldskole, 3-5 år	Stadion
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
10:00:00	11:30:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
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	10:40:00	Introduktion til Landtræning for svømmere	Funktionel Zone
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
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	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Golf, 7-12 år	Golf Area / Driving Range
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque

11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone
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
11:00:00	11:55:00	BODYPUMP™	Volcano
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	11:45:00	Golf, 13-17 år	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	5-a-side
11:10:00	11:50:00	Aqua jogging	Syd Pool
11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:15:00	11:45:00	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Children Pool
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	13:30:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: Brystkasse	Konference Center Syd
13:15:00	14:00:00	Basis gymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
13:30:00	14:15:00	*NutriBalance: InBody handlingsplan, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
14:00:00	16:00:00	*Workshop: Mand - alt om man'o'pause m/ Sally Walker	North conference
14:05:00	14:50:00	Basis gymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
14:45:00	15:30:00	*NutriBalance: InBody handlingsplan, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
15:00:00	15:25:00	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	Tennis instruktion begynder 1	Tennis Bane 4
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	Svømmeteknik med video	Syd Pool
15:05:00	15:50:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	Syd Hallen
15:05:00	16:00:00	Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
15:05:00	15:55:00	Golf - "Closest to the pin"	TrackMan Studio
15:10:00	17:50:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
15:10:00	15:50:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
15:15:00	16:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømpær!)	Dance Studio
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano

15:15:00	16:45:00	Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
15:30:00	20:00:00	*Vin & Tapas tur	Nord Receptionen
15:30:00	15:55:00	Svømning: Crawl, 10-15 år	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	18:00:00	Beachvolley turnering (ingen instruktør)	Beach Volley Bane
16:00:00	16:45:00	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	Syd Hallen
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
16:00:00	18:00:00	Tennis turnering for øvede	Tennis Bane 1
16:00:00	16:50:00	Fascialtræning	Volcano
16:15:00	16:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
16:15:00	17:45:00	Programsvømning, min. 10 år	Syd Pool
16:15:00	17:30:00	Familie 5-kamp	Stadion
16:15:00	16:55:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:30:00	18:00:00	Padel turnering, øvet/ avanceret, niveau 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	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:50:00	Funktionel Mobilitet	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	18:00:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: Sunset Mindfulness	South Conference Roof
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	19:00:00	Timeshare Ejer Møde	Members Lounge
18:00:00	18:50:00	Step for begyndere	Volcano
18:00:00	18:45:00	Instruktion i åbent vand svømning i lagunen	Vandsportscenteret
18:00:00	19:00:00	Hypoxisk træning med Anne Haug IRONMAN verdensmester	North Conference
18:30:00	21:00:00	DJ Lounge	Restaurant El Lago
20:00:00	22:00:00	Live Klaver musik i Sports Caféen.	Torvet

Activity Programme



onsdag 17/06/2026

*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 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
08:45:00	16:00:00	*Katamaran sejltur	Nord Receptionen
09:00:00	09:20:00	*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	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	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
09:00:00	09:55:00	Yoga Flow	Volcano
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:25:00	09:45:00	*InBody Vægt- og Kropskompositionsanalyse, min. 18 år	NutriBalance på Torvet
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
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	11:00:00	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	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	10:45:00	Padel for begyndere, 6-10 år	Padel Bane 4
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	12:00:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: NatureSense	Beach Volley Bane

10:05:00	10:50:00	LIIT	Volcano
10:10:00	10:55:00	Svømning: Introduktion til Crawl	Syd Pool
10:15:00	11:15:00	Aerial Fitness	Dance Studio
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	2-Generations Funktionel træning, min. 10 år	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	Tennis double taktik	Tennis Bane 2
11:00:00	11:45:00	Padel for begyndere, 10-15 år	Padel Bane 4
11:00:00	11:50:00	Dans	Volcano
11:10:00	11:50:00	Svømning Bryst for voksne	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	Badminton turnering, 10-15 år	Nord Hallen
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow	Torvet
12:00:00	12:40:00	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
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
13:15:00	15:15:00	"Walk the talk" vandretur	Konference Center Syd
13:30:00	14:30:00	NutriBalance: Den rette sportsernæring: Spis godt, træn hårdt, restituer bedre (på engelsk) m. Emma Gibbins	North Conference
14:00:00	14:25:00	Svømning: Lær Brystsvømning, 6-10 år	Syd Pool
14:00:00	14:50:00	Fitness Boksning	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	15:30:00	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Vandsportscenteret
14:00:00	14:30:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: Agility-øvelser til at forbedre din årvågenhed	Dance Studio
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	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	16:00:00	Windsurf Race for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Torvet
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	18:00:00	Beachvolley turnering	Beach Volley Bane
16:00:00	16:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
16:00:00	18:00:00	Tennis turnering for begyndere	Tennis Bane 1

16:00:00	16:50:00	Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0	Padel Bane 4
16:00:00	16:50:00	Fitball	Volcano
16:00:00	16:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Klatrerum
16:00:00	17:00:00	Windsurf Race for øvede	Vandsportscenteret
16:15:00	17:45:00	Jungle run for familier (min. 5 år)	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	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	17:50:00	TRX (Kun for øvede)	TRX område/ Stadion
17:00:00	18:45:00	HYROX Endurance	Funktionel Zone
17:00:00	18:00:00	Senior aktivitet med Rikke Sandahl: Sunset Mindfulness	South Conference Roof
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
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	18:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
18:00:00	18:50:00	Body toning	Volcano
18:00:00	20:00:00	Social double badminton turnering (ingen instruktør)	Nord Hallen
18:30:00	20:30:00	Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Bane 1
19:00:00	19:45:00	Børne & Gæsteshow	Torvet
21:30:00	23:00:00	Karaoke for alle	Discotheque CLS Arena