

Activity Programme



onsdag 01/12/2021

*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 +8 år	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	15:00:00	*Golfstur til Costa Tequise	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
08:15:00	09:10:00	Morgenløb Offroad 8 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Padel Tennis Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:50:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:00:00	13:00:00	*Havkajak øvede	Nord Receptionen
09:00:00	09:45:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	12:00:00	Cykeltur på Mountain Bike, avanceret - kun for erfarne ryttere, min. 16 år	Cykelcenteret
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	16:30:00	*Katamaran sejltur	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	*Vulkanvandring - Vin Ruten	Nord Receptionen
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	12:00:00	Tennis Turnering Let øvede	Tennis Bane 1
10:00:00	10:45:00	Padel Tennis Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Let øvet	Nord Pool
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:00:00	10:50:00	TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	10:45:00	Body toning	Volcano
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:15:00	11:00:00	BODYJAM™	The Lawn
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Nord Pool
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område

11:00:00	11:45:00	BODYATTACK™	Volcano
11:00:00	11:45:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
12:00:00	12:50:00	Yoga Flow	5-a-side
13:30:00	17:30:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	Tennis Turnering Begyndere	Tennis Bane 1
14:00:00	16:00:00	Tennis Turnering Øvede	Tennis Bane 1
14:00:00	15:00:00	Stand Up Paddle Race	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	Kajak Race	Vandsportscenteret
14:30:00	15:00:00	HIIT	Volcano
14:30:00	15:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
15:00:00	17:00:00	Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)	Minigolf området
15:00:00	15:25:00	Svømning Crawl Let øvet 6-15 år	Nord Pool
15:00:00	16:00:00	Windsurf Race for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
15:15:00	16:45:00	Junglerun for familier	Stadion
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	15:55:00	Svømning Crawl Begyndere 6-15 år	Nord Pool
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	17:00:00	Windsurf Race for øvede	Vandsportscenteret
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:50:00	Introduktion til Strand Tennis	Beach Volley Bane
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
16:45:00	17:25:00	Body Bike HIIT	Basketball 1/2 Bane
17:00:00	17:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
17:00:00	17:45:00	Step for begyndere	Volcano
17:15:00	17:45:00	Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
17:15:00	18:00:00	Zumba	5-a-side

Activity Programme



torsdag 02/12/2021

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	*Svømning på åbent vand, Ironman Ruten. (20€)	Nord Receptionen
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	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
08:30:00	09:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Basketball 1/2 Bane
08:45:00	09:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
09:00:00	10:30:00	Green Team Ven	Play Time
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fitness håndbold, min. 15 år	5-a-side
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	12:00:00	Cykeltur på landevejscykel for let øvede, min. 16 år	Cykelcenteret
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness 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	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	10:40:00	Teens Circuit, 10-15 år	Bar Park
10:00:00	10:50:00	Hatha Yoga	5-a-side
10:00:00	10:45:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	Nord Pool
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:15:00	11:00:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
10:15:00	10:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
10:30:00	12:00:00	Green Team Ven	Play Time
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:40:00	Aqua jogging	Nord Pool
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Bar Park
11:00:00	11:45:00	BODYPUMP™	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
12:00:00	12:40:00	Introduktion til bouldering, 10-15 år	Klatrerum
12:15:00	12:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
14:00:00	14:50:00	Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 2
14:00:00	15:30:00	Padel Tennis Turnering, min. 20 år	Padel Bane 4

14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, Let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:50:00	Fitness Boksning	Bar Park
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nord Pool
14:15:00	15:15:00	Fun Time: Street day, 3-5 år	Basketball 1/2 Bane
14:15:00	14:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
14:30:00	15:00:00	LIIT	Volcano
15:00:00	15:50:00	Tennis Instruktion Let øvede til øvede	Tennis Bane 2
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
15:15:00	15:55:00	HIIT svømning, min. 15 år	Nord Pool
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:15:00	15:45:00	Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
15:15:00	16:45:00	Cykeltur på Racer for begyndere, min. 16 år	Cykelcenteret
15:30:00	17:00:00	Padel Tennis Turnering, min. 15 år	Padel Bane 4
15:30:00	16:30:00	Fun Time: Street day, 6-10 år	Basketball 1/2 Bane
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Introduktion til vægt træning, 3.del	CrossFit område
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:45:00	Ballroom Fitness™	Laguna
16:10:00	16:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
16:45:00	17:45:00	Young Time: Street day, 10-15 år	Basketball 1/2 Bane
17:00:00	17:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 2
17:00:00	17:50:00	TRX for øvede	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	Golf Konkurrence Længste Drive	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:45:00	Step for let øvede	Volcano
17:10:00	18:00:00	Bakkeløb 8 km (5:00 min/km)	La Rambla
19:30:00	21:00:00	Green Team FIFA turnering, min. 13 år	Torvet

Activity Programme



fredag 03/12/2021

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:10:00	09:25:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:00:00	10:30:00	Green Team Ven	Play Time
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:45:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	10:45:00	Cykeltur på Racer for begyndere, min. 16 år	Cykelcenteret
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	Tennis Instruktion Let øvede til øvede	Tennis Bane 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Funktionel træning	Bar Park
10:00:00	10:45:00	Barefoot Fitness	Volcano
10:10:00	10:50:00	Aqua jogging	Nord Pool
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:30:00	12:00:00	Green Team Ven	Play Time
10:45:00	11:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 2
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Avanceret	Nord Pool
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Zumba	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	12:15:00	Bus transfer til lufthavnen (København)	Nord Receptionen
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
12:00:00	12:50:00	Yoga Flow	Volcano
13:00:00	13:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	Fun Time: Kreativ dag, 3-10 år	Play Time

14:30:00	15:00:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
15:00:00	16:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	16:30:00	Fun Time: Kreativ dag, 3-10 år	Play Time
15:30:00	16:20:00	Circuit Fusion	Bar Park
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
17:00:00	17:50:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
17:00:00	18:30:00	Informationstur på dansk	Sports Booking
17:00:00	17:50:00	Total Body Conditioning Week: Welcome Team Teach Party	Volcano
17:00:00	17:55:00	Body Bike Base Camp (begyndere)	Basketball 1/2 Bane
19:00:00	20:30:00	Minigolf Turnering	Minigolf området

Activity Programme



Lørdag 04/12/2021

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	*Svømning på åbent vand, Ironman Ruten. (20€)	Nord Receptionen
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	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
08:30:00	09:10:00	Body Bike HIIT	Basketball 1/2 Bane
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
09:00:00	12:00:00	*PADI Open Water Dykkerkursus +12 år	Dykkercentret
09:00:00	09:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 2
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	10:45:00	Cykeltur på Racer for begyndere, min. 16 år	Cykelcenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
10:00:00	10:45:00	Racketball introduktion	Squash Bane 1
10:00:00	10:40:00	Aqua jogging	Nord Pool
10:00:00	10:50:00	TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Dans	Volcano
10:10:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Break the ice" activities, 10-15 år	5-a-side
10:45:00	11:25:00	Svømning Rygcrawl for voksne	Nord Pool
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	13:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
11:00:00	11:50:00	Padel Tennis Intro	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	11:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:40:00	Golf instruktion: Sving Vejledning, let øvede	Golf Area / Driving Range

11:00:00	11:45:00	Body toning	Volcano
11:30:00	11:55:00	Svømning Rygcrawl Begyndere 6-15 år	Nord Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
11:50:00	12:30:00	Golf instruktion Short Game: Putte øvelse og challenge	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	15:30:00	*Hesteriding	Nord Receptionen
14:00:00	15:30:00	Padel Tennis Turnering, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, Let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	17:00:00	*Vulkanvandring	Sports Booking
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nord Pool
14:15:00	15:15:00	Fun Time: Skattejagt, 3-6 år	Play Time
14:15:00	14:45:00	HIIT	Volcano
14:40:00	15:20:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
15:00:00	17:00:00	Cykeltur på Mountain Bike for begyndere, min. 16 år	Cykelcenteret
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	17:00:00	Padel Tennis Turnering, min. 15 år	Padel Bane 4
15:30:00	16:45:00	Fun Time: Skattejagt, 6-10 år	Play Time
15:30:00	16:20:00	Golf Funktionel Cirkel Træning	Golf Area / Driving Range
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
16:00:00	16:45:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Bar Park
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
16:30:00	17:30:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:55:00	Padel: Beat The Green Team (Avanceret)	Padel Bane 4
17:00:00	17:50:00	Funktionel træning	Bar Park
17:00:00	17:45:00	Step for begyndere	Volcano
17:00:00	17:50:00	Total Body Conditioning Week: Aerobics Party Team Teach	5-a-side
17:15:00	19:00:00	Green Team 5 & 10k Race	Stadion
20:00:00	21:00:00	Green Team Quiz Night	Torvet

Activity Programme



søndag 05/12/2021

*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 +12 år	Dykkercentret
08:10:00	09:25:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
08:15:00	09:45:00	Grøn 3km gåtur	La Rambla
08:30:00	09:30:00	Body Bike Power	Basketball 1/2 Bane
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
09:00:00	10:30:00	Green Team Ven	Play Time
09:00:00	11:00:00	Tennis Turnering Begyndere 6-15 år	Tennis Bane 1
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Introduktion til vægt træning, 1. del	CrossFit område
09:00:00	13:00:00	*Teguisse marked	Nord Receptionen
09:00:00	09:45:00	Fitness Pilates	Volcano
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	10:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Let øvet	Nord Pool
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Hatha Yoga	The Lawn
10:10:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:15:00	11:00:00	Padel Tennis Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
10:30:00	12:00:00	Green Team Ven	Play Time
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Tennis Instruktion Let øvede til øvede	Tennis Bane 2
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Nord Pool
11:00:00	11:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:40:00	Golf instruktion: Sving Vejledning, let øvede	Golf Area / Driving Range

11:00:00	11:45:00	BODYPUMP™	Volcano
11:00:00	12:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
11:15:00	12:00:00	Padel Tennis Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
11:15:00	11:45:00	Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:50:00	12:30:00	Golf Instruktion Kort Spil, Let øvede	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
12:00:00	12:50:00	Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 2
12:00:00	13:00:00	Padel Tennis Turnering, 6-15 år	Padel Bane 4
12:00:00	12:25:00	Svømning Crawl Let øvet 6-15 år	Nord Pool
12:00:00	12:50:00	Total Body Conditioning Week: Spin Back to the 80s	Body Bike område
12:30:00	12:55:00	Svømning Crawl Begyndere 6-15 år	Nord Pool
13:30:00	17:30:00	*Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, Let øvet	Vandsportscenteret
14:30:00	15:00:00	LIIT	Volcano
15:00:00	17:00:00	Æggekast og Bolas Turnering	Beach Volley Bane
15:00:00	15:45:00	Squash Instruktion Begyndere 6-10 år	Squash Bane 1
15:00:00	15:45:00	Svømning Crawl Avanceret	Nord Pool
15:00:00	15:55:00	Surf Sjov, 3-10 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
15:00:00	15:50:00	Fitness Boksning	Bar Park
15:00:00	15:40:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
15:00:00	17:00:00	Cykeltur på Mountain Bike for begyndere, min. 16 år	Cykelcenteret
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:50:00	16:30:00	Golf: Sving Vejledning-Kort Spil mix	Golf Area / Driving Range
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:45:00	Squash Instruktion Begyndere 10-15 år	Squash Bane 1
16:00:00	16:45:00	Young Time: Surf & Beach day, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:45:00	Ballroom Fitness™	Laguna
16:00:00	16:50:00	Total Body Conditioning Week: HIITStep™	Volcano
16:10:00	16:50:00	CrossFit, 10-15 år	CrossFit område
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - Familie udgave	The Lawn
16:45:00	17:45:00	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:45:00	Squash Instruktion Begyndere, min. 15 år	Squash Bane 1
17:00:00	18:15:00	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	La Rambla
17:00:00	17:50:00	TRX for øvede	TRX område/ Stadion

17:00:00	17:45:00	Stretch & Relax	Volcano
18:00:00	19:00:00	Indlæg af Jesper Worre	Konference Center Syd
19:30:00	21:00:00	Filmaften (på engelsk): Home alone 1	Torvet

Activity Programme



mandag 06/12/2021

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	*Svømning på åbent vand, Ironman Ruten. (20€)	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	15:30:00	*Golf tur til Costa Tequise	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:00:00	09:45:00	Svømning Crawl Avanceret	Nord Pool
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Baneløb	Stadion
09:00:00	13:30:00	*Ildbjergene "Timanfaya"	Nord Receptionen
09:00:00	09:45:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	10:00:00	Introduktion til landevejs cykling	Cykelcenteret
09:10:00	10:00:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:00:00	*Vulkanvandring - Ild ruten	Nord Receptionen
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	10:15:00	BODYATTACK™ - Silent Fit	5-a-side
09:50:00	12:50:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Tennis Serv Begyndere	Tennis Bane 2
10:00:00	10:40:00	Svømning Bryst for voksne	Nord Pool
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Step for let øvede	Volcano
10:00:00	11:30:00	Cykeltur på Racer for begyndere, min. 16 år	Cykelcenteret
10:10:00	11:00:00	TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:15:00	11:45:00	Young Time: Post 40 Memory Run, 10-15 år	Beach Volley Bane
10:45:00	11:10:00	Svømning Bryst Begyndere 6-15 år	Nord Pool
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Tennis Serv Let øvede til øvede	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
11:00:00	11:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Bar Park

11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Nord Receptionen
11:00:00	11:45:00	Barefoot Fitness	Volcano
11:15:00	11:55:00	Aqua jogging	Nord Pool
11:15:00	11:55:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
12:00:00	12:50:00	Yoga Flow	Volcano
12:05:00	12:45:00	Golf instruktion: Sving Vejledning, let øvede	Golf Area / Driving Range
13:30:00	17:30:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Kropsformer - for mænd og kvinder m/Sally Walker	North conference
14:00:00	14:50:00	Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 2
14:00:00	14:50:00	Green Team Aquatlon	Nord Pool
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, Let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	17:30:00	*Go-Karting	Nord Receptionen
14:15:00	15:45:00	Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Play Time
14:30:00	15:00:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
15:00:00	15:45:00	Tennis Double Taktik	Tennis Bane 2
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
15:00:00	18:00:00	Cykeltur på landevejscykel for let øvede, min. 16 år	Cykelcenteret
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Basketball 1/2 Bane
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:55:00	Tennis: Beat the Green Team (avanceret)	Tennis Bane 1
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
16:00:00	16:45:00	BODYJAM™	Volcano
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
16:15:00	17:45:00	Beat the parents - store mod små, min. 10 år	5-a-side
16:15:00	17:00:00	Stretch & Relax	The Lawn
17:00:00	17:50:00	Funktionel træning	Bar Park
17:00:00	17:45:00	Aerobics, alle niveauer	Volcano
17:00:00	17:50:00	Total Body Conditioning Week: Spin Silent Disco - Team Teach	Body Bike område
21:00:00	22:00:00	Green Team Show	Torvet

Activity Programme



tirsdag 07/12/2021

*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 +8 år	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	10:30:00	Green Team Halvmarathon, 14km og 7km	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
08:30:00	09:10:00	Body Bike HIIT	Basketball 1/2 Bane
09:00:00	10:30:00	Green Team Ven	Play Time
09:00:00	09:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år	Nord Hallen
09:00:00	13:00:00	*Havkajakture Begyndere	Nord Receptionen
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	12:00:00	Cykeltur på landevejscykel for let øvede, min. 16 år	Cykelcenteret
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	15:45:00	*Strand & Shopping i Puerto del Carmen	Nord Receptionen
09:15:00	15:45:00	*Rancho Texas Zoo	Nord Receptionen
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 10-15 år	Nord Hallen
10:00:00	10:25:00	Flip'n'Fun, 6-10 år	Nord Pool
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Yoga Flow	5-a-side
10:00:00	10:45:00	Body toning	Volcano
10:10:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
10:30:00	12:00:00	Green Team Ven	Play Time
10:30:00	10:55:00	Flip'n'Fun, 10-15 år	Nord Pool
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
11:00:00	11:50:00	Badminton Instruktion Let øvet	Nord Hallen
11:00:00	11:50:00	Padel Tennis Intro	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret

11:00:00	11:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
11:00:00	11:40:00	Golf: Sving Vejledning-Kort Spil mix	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
11:00:00	11:50:00	Total Body Conditioning Week: Body Combat™ Team Teach	Volcano
11:10:00	11:50:00	Aqua jogging	Nord Pool
11:15:00	11:45:00	Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:45:00	12:35:00	Golf Funktionel Cirkel Træning	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
12:00:00	12:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
12:00:00	12:50:00	Padel Tennis Let øvede	Padel Bane 4
13:30:00	17:30:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Kvinder Kend Dine Hormoner m/Sally Walker	North conference
14:00:00	14:45:00	To Generationers Tennis Instruktion	Tennis Bane 2
14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion, Avanceret	Vandsportscenteret
14:00:00	14:45:00	Fitness Fodbold for mænd	Stadion
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nord Pool
14:30:00	15:15:00	Springgymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
14:30:00	15:00:00	HIIT	Volcano
15:00:00	15:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
15:00:00	15:45:00	Fitness Fodbold for kvinder	Stadion
15:00:00	16:00:00	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area / Driving Range
15:15:00	15:55:00	HIIT svømning, min. 15 år	Nord Pool
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	16:30:00	Springgymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
15:30:00	20:00:00	*Vin & Tapas tur	Nord Receptionen
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	18:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
16:00:00	16:45:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Introduktion til vægt træning, 2. del	CrossFit område
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	16:45:00	Senior træning – helkrops træning	Laguna
16:10:00	16:40:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
16:15:00	17:45:00	Familie atletik	Stadion
16:50:00	17:20:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion

17:00:00	17:45:00	Dans	Volcano
17:00:00	17:50:00	Total Body Conditioning Week: Step, Øvede	5-a-side
17:15:00	18:00:00	Instruktion i åbent vand svømning i lagunen	Vandsportscenteret
17:30:00	18:00:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
18:00:00	19:00:00	Indlæg af Rolf Sørensen	Konference Center Syd
20:00:00	21:30:00	Latinson Duo live musik	Torvet

Activity Programme



onsdag 08/12/2021

*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 +8 år	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	16:00:00	*Golf Tur Tías	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
08:15:00	09:45:00	Grøn 3km gåtur	La Rambla
08:15:00	09:10:00	Morgenløb Offroad 8 km	La Rambla
08:30:00	09:30:00	Body Bike Power	Basketball 1/2 Bane
09:00:00	09:45:00	Padel Tennis Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	Laguna
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:50:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:00:00	13:00:00	*Havkajak øvede	Nord Receptionen
09:00:00	09:45:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	12:00:00	Cykeltur på Mountain Bike, avanceret - kun for erfarne ryttere, min. 16 år	Cykelcenteret
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	16:30:00	*Katamaran sejltur	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	*Vulkanvandring - Vin Ruten	Nord Receptionen
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	12:00:00	Tennis Turnering Let øvede	Tennis Bane 1
10:00:00	10:45:00	Padel Tennis Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Let øvet	Nord Pool
10:00:00	11:45:00	Beach Volleyball Instruktion & Social Turnering, min. 15 år	Beach Volley Bane
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:00:00	10:50:00	TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	10:45:00	Ballroom Fitness™	Volcano
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque

11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Nord Pool
11:00:00	12:00:00	Børne og gæsteshow - øvetid for individuelle	Torvet
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
11:00:00	11:45:00	BODYPUMP™	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
12:00:00	13:00:00	Børne og gæsteshow - øvetid for individuelle	Torvet
12:00:00	12:50:00	Yoga Flow	Volcano
13:30:00	17:30:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	Tennis Turnering Begyndere	Tennis Bane 1
14:00:00	16:00:00	Tennis Turnering Øvede	Tennis Bane 1
14:00:00	15:00:00	Stand Up Paddle Race	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	Kajak Race	Vandsportscenteret
14:00:00	14:50:00	Introduktion til Strand Tennis	Beach Volley Bane
14:00:00	15:00:00	Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Torvet
14:15:00	15:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer	Laguna
14:30:00	15:00:00	LIIT	Volcano
15:00:00	17:00:00	Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)	Minigolf området
15:00:00	15:25:00	Svømning Crawl Let øvet 6-15 år	Nord Pool
15:00:00	16:00:00	Windsurf Race for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	17:00:00	Social Strand Tennis Turnering, min. 20 år	Beach Volley Bane
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	15:55:00	Svømning Crawl Begyndere 6-15 år	Nord Pool
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	17:00:00	Windsurf Race for øvede	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
17:00:00	17:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
17:00:00	17:50:00	Total Body Conditioning Week: Organised Chaos!! - Dance Party	Volcano
20:00:00	21:00:00	Børne & Gæste show	Torvet

Activity Programme



torsdag 09/12/2021

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	*Svømning på åbent vand, Ironman Ruten. (20€)	Nord Receptionen
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	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
08:30:00	09:10:00	Body Bike HIIT	Basketball 1/2 Bane
09:00:00	10:30:00	Green Team Ven	Play Time
09:00:00	09:45:00	Bordtennis Instruktion, begyndere 6-15 år	Nord Hallen
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fitness håndbold, min. 15 år	Stadion
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
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	10:50:00	Bordtennis Instruktion, begyndere, min. 15 år	Nord Hallen
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	10:40:00	Teens Circuit, 10-15 år	Bar Park
10:00:00	10:50:00	Hatha Yoga	The Lawn
10:00:00	10:45:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	Nord Pool
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:15:00	11:00:00	Golf, 7-12 år	Golf Area / Driving Range
10:30:00	12:00:00	Green Team Ven	Play Time
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:40:00	Aqua jogging	Nord Pool
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Bar Park
11:00:00	11:45:00	Pilates, alle niveauer	The Lawn
11:00:00	11:45:00	Barefoot Fitness	Volcano
11:00:00	11:50:00	Total Body Conditioning Week: Spin: 80s vs 90s Team Teach	Body Bike område
11:10:00	11:55:00	Golf, 13-17 år	Golf Area / Driving Range
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
14:00:00	14:50:00	Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 2

14:00:00	15:30:00	Padel Tennis Turnering, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, Let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:50:00	Fitness Boksning	Bar Park
14:30:00	15:00:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
15:00:00	15:50:00	Tennis Instruktion Let øvede til øvede	Tennis Bane 2
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Boldspil 3-5 år	Basketball 1/2 Bane
15:00:00	18:00:00	Cykeltur på landevejscykel for let øvede, min. 16 år	Cykelcenteret
15:15:00	15:55:00	HIIT svømning, min. 15 år	Nord Pool
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	17:00:00	Padel Tennis Turnering, min. 15 år	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
16:00:00	16:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Boldspil 6-10 år	Basketball 1/2 Bane
16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Introduktion til vægt træning, 3.del	CrossFit område
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	17:30:00	Pilates Reformer, alle niveauer	Laguna
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
17:00:00	17:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 2
17:00:00	17:50:00	Young Time: Boldspil, 10-15 år	Basketball 1/2 Bane
17:00:00	17:50:00	TRX for øvede	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
17:10:00	18:00:00	Bakkeløb 8 km (5:00 min/km)	La Rambla
17:15:00	18:00:00	BODYJAM™	Volcano
19:30:00	21:00:00	Green Team FIFA turnering, min. 13 år	Torvet

Activity Programme



fredag 10/12/2021

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:10:00	09:25:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:00:00	10:30:00	Green Team Ven	Play Time
09:00:00	09:50:00	Tennis Instruktion Let øvede til øvede	Tennis Bane 2
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:45:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:45:00	10:15:00	Bus transfer til lufthavnen (Billund)	Nord Receptionen
10:00:00	10:50:00	Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Funktionel træning	Bar Park
10:00:00	10:45:00	Zumba	Volcano
10:10:00	10:50:00	Aqua jogging	Nord Pool
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:30:00	12:00:00	Green Team Ven	Play Time
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Avanceret	Nord Pool
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	BODYPUMP™	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:45:00	12:15:00	Bus transfer til lufthavnen (København)	Nord Receptionen
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	Fun Time: Kreativ dag, 3-10 år	Play Time
14:30:00	15:00:00	HIIT	Volcano
15:00:00	16:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	16:30:00	Fun Time: Kreativ dag, 3-10 år	Play Time
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque

16:00:00	16:50:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere)	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
17:00:00	18:30:00	Informationstur på dansk	Sports Booking
17:00:00	17:45:00	Aerobics, alle niveauer	Volcano
19:00:00	20:30:00	Minigolf Turnering	Minigolf området

Activity Programme



lørdag 11/12/2021

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	*Svømning på åbent vand, Ironman Ruten. (20€)	Nord Receptionen
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	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
08:30:00	09:10:00	Body Bike HIIT	Body Bike område
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
09:00:00	12:00:00	*PADI Open Water Dykkerkursus +12 år	Dykkercentret
09:00:00	09:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 2
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
10:00:00	10:40:00	Aqua jogging	Nord Pool
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	10:45:00	Dans	Volcano
10:10:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Break the ice" activities, 10-15 år	5-a-side
10:45:00	11:25:00	Svømning Rygcrawl for voksne	Nord Pool
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	13:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
11:00:00	11:50:00	Padel Tennis Intro	Padel Bane 4
11:00:00	11:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:40:00	Golf instruktion: Sving Vejledning, let øvede	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Body toning	Volcano
11:30:00	11:55:00	Svømning Rygcrawl Begyndere 6-15 år	Nord Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret

11:50:00	12:30:00	Golf instruktion Short Game: Putte øvelse og challenge	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
12:10:00	12:50:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
12:15:00	13:00:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	15:30:00	*Hesteriding	Nord Receptionen
14:00:00	15:30:00	Padel Tennis Turnering, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, Let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	17:00:00	*Vulkanvandring	Sports Booking
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nord Pool
14:15:00	15:15:00	Fun Time: Skattejagt, 3-6 år	Play Time
14:30:00	15:00:00	LIIT	Volcano
14:40:00	15:20:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	17:00:00	Padel Tennis Turnering, min. 15 år	Padel Bane 4
15:30:00	16:45:00	Fun Time: Skattejagt, 6-10 år	Play Time
15:30:00	16:20:00	Golf Funktionel Cirkel Træning	Golf Area / Driving Range
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
16:00:00	16:45:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Bar Park
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
16:30:00	17:30:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:55:00	Padel: Beat The Green Team (Avanceret)	Padel Bane 4
17:00:00	17:50:00	Funktionel træning	Bar Park
17:00:00	17:45:00	Step for begyndere	Volcano
17:15:00	19:00:00	Green Team 5 & 10k Race	Stadion
17:15:00	17:45:00	Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
20:00:00	21:00:00	Green Team Bingo	Torvet

Activity Programme



søndag 12/12/2021

*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 +12 år	Dykkercentret
08:10:00	09:25:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
08:15:00	09:45:00	Grøn 3km gåtur	La Rambla
08:30:00	09:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
09:00:00	10:30:00	Green Team Ven	Play Time
09:00:00	11:00:00	Tennis Turnering Begyndere 6-15 år	Tennis Bane 1
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
09:00:00	13:00:00	*Teguisse marked	Nord Receptionen
09:00:00	12:00:00	Cykeltur på landevejscykel for let øvede, min. 16 år	Cykelcenteret
09:00:00	09:45:00	Fitness Pilates	Volcano
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl Let øvet	Nord Pool
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Step for let øvede	Volcano
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	The Lawn
10:10:00	11:00:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:10:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:15:00	11:00:00	Padel Tennis Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
10:30:00	12:00:00	Green Team Ven	Play Time
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Tennis Instruktion Let øvede til øvede	Tennis Bane 2
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Nord Pool
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:40:00	Golf instruktion: Sving Vejledning, let øvede	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Barefoot Fitness	Volcano
11:00:00	11:50:00	Hatha Yoga	5-a-side

11:10:00	11:50:00	CrossFit, 10-15 år	CrossFit område
11:15:00	12:00:00	Padel Tennis Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
11:15:00	11:45:00	Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
11:50:00	12:30:00	Golf Instruktion Kort Spil, Let øvede	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
12:00:00	12:50:00	Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 2
12:00:00	13:00:00	Padel Tennis Turnering, 6-15 år	Padel Bane 4
12:00:00	12:25:00	Svømning Crawl Let øvet 6-15 år	Nord Pool
12:15:00	12:45:00	Hula Hoop, min. 10 år	Volcano
12:30:00	12:55:00	Svømning Crawl Begyndere 6-15 år	Nord Pool
13:30:00	17:30:00	*Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, Let øvet	Vandsportscenteret
14:30:00	15:00:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
15:00:00	17:00:00	Æggekast og Bolas Turnering	Beach Volley Bane
15:00:00	15:45:00	Svømning Crawl Avanceret	Nord Pool
15:00:00	15:55:00	Surf Sjov, 3-10 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
15:00:00	15:50:00	Fitness Boksning	Bar Park
15:00:00	15:40:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
15:00:00	16:00:00	Introduktion til landevejs cykling	Cykelcenteret
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:50:00	16:30:00	Golf: Sving Vejledning-Kort Spil mix	Golf Area / Driving Range
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:45:00	Young Time: Surf & Beach day, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	Introduktion til vægt træning, 1. del	CrossFit område
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:00:00	17:30:00	Cykeltur på Racer for begyndere, min. 16 år	Cykelcenteret
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - Familie udgave	5-a-side
16:45:00	17:45:00	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	Badminton Instruktion Let øvet	Nord Hallen
17:00:00	17:50:00	TRX for øvede	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
17:00:00	17:45:00	Ballroom Fitness™	The Lawn
17:00:00	17:45:00	BODYCOMBAT™	Volcano
17:05:00	18:20:00	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	La Rambla

18:00:00	18:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
19:30:00	21:00:00	Filmaften (på engelsk): The Grinch	Torvet

Activity Programme



mandag 13/12/2021

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	*Svømning på åbent vand, Ironman Ruten. (20€)	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	15:30:00	*Golfturné til Costa Tequise	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
08:15:00	12:00:00	Cykeltur på Racer for øvede, min. 16 år	Cykelcenteret
08:30:00	09:10:00	Body Bike HIIT	Body Bike område
09:00:00	09:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år	Nord Hallen
09:00:00	09:45:00	Svømning Crawl Avanceret	Nord Pool
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Baneløb	Stadion
09:00:00	09:50:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:00:00	13:30:00	*Ildbjergene "Timanfaya"	Nord Receptionen
09:00:00	09:45:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:00:00	*Vulkanvandring - Ild ruten	Nord Receptionen
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Tennis Serv Begyndere	Tennis Bane 2
10:00:00	10:45:00	Badminton Instruktion Begyndere 10-15 år	Nord Hallen
10:00:00	10:45:00	Squash Instruktion Begyndere, min. 15 år	Squash Bane 1
10:00:00	10:40:00	Svømning Bryst for voksne	Nord Pool
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Bar Park
10:00:00	10:45:00	Golf, 7-12 år	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:45:00	BODYJAM™	Volcano
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:15:00	11:45:00	Young Time: Post 40 Memory Run, 10-15 år	Beach Volley Bane
10:15:00	10:45:00	Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn

10:45:00	11:10:00	Svømning Bryst Begyndere 6-15 år	Nord Pool
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Tennis Serv Let øvede til øvede	Tennis Bane 2
11:00:00	11:45:00	Squash Instruktion Let øvede, min. 15 år	Squash Bane 1
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Nord Receptionen
11:00:00	11:40:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	BODYPUMP™	Volcano
11:00:00	11:45:00	Senior træning – helkrops træning	Laguna
11:15:00	11:55:00	Aqua jogging	Nord Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:50:00	12:30:00	Golf instruktion: Sving Vejledning, let øvede	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
12:00:00	12:50:00	Yoga Flow	Volcano
12:10:00	12:50:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
13:30:00	17:30:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Kropsformer - for mænd og kvinder m/Sally Walker	North conference
14:00:00	14:50:00	Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 2
14:00:00	14:45:00	Squash Instruktion Begyndere 6-10 år	Squash Bane 1
14:00:00	14:50:00	Green Team Aquatlon	Nord Pool
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, Let øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	17:30:00	*Go-Karting	Nord Receptionen
14:00:00	14:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
14:15:00	15:45:00	Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Play Time
14:30:00	15:00:00	HIIT	Volcano
15:00:00	15:45:00	Tennis Double Taktik	Tennis Bane 2
15:00:00	15:45:00	Squash Instruktion Begyndere 10-15 år	Squash Bane 1
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
15:00:00	17:00:00	Cykeltur på Mountain Bike for begyndere, min. 16 år	Cykelcenteret
15:15:00	16:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer	Laguna
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:55:00	Tennis: Beat the Green Team (avanceret)	Tennis Bane 1
16:00:00	16:30:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
16:15:00	17:45:00	Beat the parents - store mod små, min. 10 år	5-a-side

17:00:00	17:50:00	Funktionel træning	Bar Park
17:00:00	17:45:00	Aerobics, alle niveauer	Volcano
21:00:00	22:00:00	Green Team Show	Torvet

Activity Programme



tirsdag 14/12/2021

*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 +8 år	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	10:30:00	Green Team Halvmarathon, 14km og 7km	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
08:30:00	09:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere)	Body Bike område
09:00:00	10:30:00	Green Team Ven	Play Time
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	13:00:00	*Havkajakur Begyndere	Nord Receptionen
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:15:00	09:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
09:15:00	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	15:45:00	*Strand & Shopping i Puerto del Carmen	Nord Receptionen
09:15:00	15:45:00	*Rancho Texas Zoo	Nord Receptionen
09:15:00	10:45:00	Cykeltur på Racer for begyndere, min. 16 år	Cykelcenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 år	Nord Pool
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	10:45:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
10:00:00	10:45:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Bar Park
10:10:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:15:00	10:30:00	*Vægt og krops kompositionsanalyse, min. 18 år	Fitness Center
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
10:30:00	12:00:00	Green Team Ven	Play Time
10:30:00	10:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år	Nord Pool
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
11:00:00	11:50:00	Padel Tennis Intro	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	11:40:00	Golf: Sving Vejledning-Kort Spil mix	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	Yoga Flow	5-a-side

11:00:00	11:45:00	Body toning	Volcano
11:10:00	11:50:00	Aqua jogging	Nord Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:45:00	12:35:00	Golf Funktionel Cirkel Træning	Golf Area / Driving Range
12:00:00	12:15:00	Social Sports møde	Sports Booking
12:00:00	12:50:00	Padel Tennis Let øvede	Padel Bane 4
12:15:00	12:45:00	Hula Hoop, min. 10 år	Volcano
13:30:00	17:30:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	14:45:00	To Generationers Tennis Instruktion	Tennis Bane 2
14:00:00	14:55:00	Windsurf Instruktion, Advanceret	Vandsportscenteret
14:00:00	14:45:00	Fitness Fodbold for mænd	5-a-side
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Nord Pool
14:30:00	15:15:00	Springgymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
14:30:00	15:00:00	LIIT	Volcano
15:00:00	15:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
15:00:00	15:45:00	Fitness Fodbold for kvinder	5-a-side
15:00:00	15:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
15:00:00	16:00:00	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area / Driving Range
15:00:00	17:00:00	Cykeltur på Mountain Bike for begyndere, min. 16 år	Cykelcenteret
15:00:00	16:30:00	Pilates Reformer, alle niveauer	Laguna
15:15:00	15:55:00	HIIT svømning, min. 15 år	Nord Pool
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	16:30:00	Springgymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
15:30:00	20:00:00	*Vin & Tapas tur	Nord Receptionen
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	18:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
16:00:00	16:45:00	SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Introduktion til vægt træning, 2. del	CrossFit område
16:00:00	16:45:00	Stretch & Relax	Volcano
16:10:00	16:40:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
16:15:00	17:45:00	Programsvømning	Nord Pool
16:15:00	17:45:00	Familie atletik	Stadion
16:50:00	17:20:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:45:00	Dans	Volcano
17:15:00	18:00:00	Instruktion i åbent vand svømning i lagunen	Vandsportscenteret
17:30:00	18:00:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range

20:00:00	21:30:00	Latinson Duo live musik	Torvet