

# Activity Programme



**lørdag 27/07/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
04:30:00	06:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
07:15:00	07:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00:00	08:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
08:20:00	08:45:00	Introduktion til yoga/teknik - Silent Fit	South Conference Roof
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
09:00:00	12:00:00	*PADI Open Water Dykkerkursus (voksne og børn +12 år)	Dykkercentret
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
09:00:00	09:55:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Roof
09:00:00	12:00:00	*Vulkanvandring	Sports Booking
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
09:15:00	09:55:00	SUP øvet	Vandsportscenteret
09:15:00	12:00:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:50:00	Step for avanceret	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
10:00:00	10:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	2 Generation TRX, min. 10 år	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	10:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 2
10:10:00	11:00:00	Fitball	Volcano

10:10:00	10:55:00	<b>Svømning: Introduktion til Crawl</b>	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
11:00:00	11:45:00	<b>Informationstur på engelsk</b>	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	<b>Young Time: Splash! Vandlege, 10-15 år</b>	Fritidspoolen
11:00:00	13:00:00	<b>Tennis Social Turnering, min. 20 år</b>	Tennis Bane 1
11:00:00	11:45:00	<b>Bordtennis Instruktion, begyndere 6-15 år</b>	Nord Hallen
11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Vandsportscenteret
11:00:00	11:50:00	<b>Funktionel træning</b>	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	<b>Padel Øvet – Level 3.0-4.0</b>	Padel Bane 4
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:10:00	12:00:00	<b>Aerobics, alle niveauer</b>	Volcano
11:10:00	11:50:00	<b>Svømning Rygcrawl for voksne</b>	Syd Pool
11:15:00	12:00:00	<b>Introduktion til Aerial</b>	Dance Studio
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	<b>Bordtennis Turnering, 10-15 år</b>	Nord Hallen
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
12:15:00	12:55:00	<b>Vandskræk</b>	Indgangen til Wellness Center
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
14:00:00	15:30:00	<b>Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år</b>	Padel Bane 4
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf Instruktion, øvet</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:30:00	<b>Bus/Taxi transfer til lufthavnen</b>	Nord Receptionen
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
14:15:00	15:00:00	<b>Fun Time: Skattejagt, 3-5 år</b>	Play Time
14:15:00	15:00:00	<b>Basis gymnastik, 6-10 år</b>	Syd Hallen
15:00:00	15:45:00	<b>Senior træning – helkrops træning</b>	Laguna
15:00:00	15:45:00	<b>Zumba®</b>	Volcano
15:00:00	15:50:00	<b>Bordtennis Instruktion, begyndere, min. 15 år</b>	Nord Hallen
15:00:00	15:45:00	<b>Grundlæggende svømmetrin, 6-10 years</b>	Syd Pool
15:05:00	15:50:00	<b>Basis gymnastik, 10-15 år</b>	Syd Hallen
15:15:00	16:45:00	<b>Gratis Foredrag på dansk: Stærk Aldring - Hemmelighederne bag Sunde Aldring med Sally Walker</b>	North conference
15:15:00	16:00:00	<b>Fun Time: Skattejagt, 6-8 år</b>	Play Time
15:15:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
15:30:00	17:00:00	<b>Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 15 år</b>	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	16:55:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
16:00:00	18:00:00	<b>*Hesteriding</b>	Nord Receptionen
16:00:00	17:30:00	<b>Fodboldturnering 10-15 år</b>	5-a-side
16:00:00	17:00:00	<b>Bordtennis Turnering</b>	Nord Hallen

16:00:00	16:40:00	<b>Tennis Fitness</b>	Tennis Bane 1
16:00:00	16:50:00	<b>Golf: Sving Vejledning-Kort Spil mix</b>	Golf Area / Driving Range
16:00:00	16:40:00	<b>Kayak Instruktion, 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	<b>Kettlebell træning, alle niveauer</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
16:00:00	17:30:00	<b>Bakke intervaller – Landevejscykling</b>	Cykelcenteret
16:00:00	16:25:00	<b>Svømning: Lær Rygcrawl, 6-10 år</b>	Syd Pool
16:05:00	16:50:00	<b>Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år</b>	Syd Hallen
16:15:00	17:00:00	<b>Fun Time: Skattejagt, 8-10 år</b>	Play Time
16:30:00	16:55:00	<b>Svømning: Lær Rygcrawl, 10-15 år</b>	Syd Pool
16:30:00	17:00:00	<b>Bus/Taxi transfer til lufthavnen</b>	Nord Receptionen
17:00:00	18:45:00	<b>Green Team 5 &amp; 10k Race</b>	Stadion
17:00:00	17:45:00	<b>Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år</b>	Syd Hallen
17:00:00	18:00:00	<b>Golf Putting Konkurrence</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:05:00	17:55:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:15:00	18:45:00	<b>Gratis Foredrag på engelsk: Age Strong - The Secrets of Healthy Aging w/ Sally Walker</b>	North conference
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
17:30:00	18:00:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
17:30:00	19:00:00	<b>Fodboldturnering 5-10 år</b>	5-a-side
18:05:00	18:55:00	<b>Step for begyndere</b>	Volcano
19:15:00	19:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
20:00:00	21:00:00	<b>Club La Santa Quizaften med FrankaSunshine</b>	Torvet
20:00:00	21:00:00	<b>*Saunagus "Relax", m/ Bjarne, min 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center

# Activity Programme



søndag 28/07/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:15:00	07:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	08:30:00	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
08:00:00	08:50:00	Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Grøn 3km gåtur	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
09:00:00	09:45:00	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00:00	09:45:00	Fitness Fodbold for mænd	5-a-side
09:00:00	09:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
09:00:00	11:00:00	Tennis Turnering Begyndere 10-15 år	Tennis Bane 1
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
09:00:00	09:45:00	Livredder Bootcamp, 10-15 år	Vandsportscenteret
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 år	CrossFit område
09:00:00	10:50:00	Green Team HYROX Race ((Du skal være i stand til at løbe)	Funktionel Zone
09:00:00	11:45:00	35-45 km landevejscykling kun for kvinder, 22-24 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:00:00	13:00:00	*Teguise marked	Nord Receptionen
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformers, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	Fitness Fodbold for kvinder	5-a-side
10:00:00	12:00:00	Badminton Social Turnering, min. 20 år	Nord Hallen
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	Svømning Crawl mellemøvet	Syd Pool
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:15:00	10:45:00	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
10:15:00	11:00:00	Padel Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4

	11:00:00	12:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
	11:00:00	11:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
	11:00:00	11:45:00	<b>Informationstur på engelsk</b>	Sports Booking
	11:00:00	11:50:00	<b>Funktionel træning</b>	Funktionel Zone
	11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit (Kun for øvede)</b>	CrossFit område
	11:00:00	11:45:00	<b>Svømning Crawl Begyndere</b>	Syd Pool
	11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
	11:00:00	11:50:00	<b>Tennis instruktion Øvede 2</b>	Tennis Bane 2
	11:10:00	12:10:00	<b>Aerial Fitness</b>	Dance Studio
	11:15:00	12:00:00	<b>Dans, 6-10 år</b>	Laguna
	11:15:00	12:00:00	<b>Padel Begyndere 10-15 år</b>	Padel Bane 4
	11:20:00	11:50:00	<b>De legende pingviner, 5-6 år</b>	Children Pool
	11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
	12:00:00	12:55:00	<b>Hatha Yoga</b>	Volcano
	12:00:00	13:00:00	<b>Padel Turnering, 10-15 år</b>	Padel Bane 4
	12:00:00	12:30:00	<b>De legende pingviner, 3-4 år</b>	Children Pool
	12:00:00	12:25:00	<b>Svømning: Lær crawl, 6-10 år</b>	Syd Pool
	12:00:00	12:50:00	<b>Tennis instruktion Begynder 2</b>	Tennis Bane 2
	12:20:00	12:50:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
	12:30:00	12:55:00	<b>Svømning: Lær crawl, 10-15 år</b>	Syd Pool
	13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
	13:00:00	17:00:00	<b>*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
	13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
	14:00:00	15:45:00	<b>Beach Volleyball Instruktion &amp; Social Turnering, min. 15 år</b>	Beach Volley Bane
	14:00:00	15:50:00	<b>Æggekast og Bolas Turnering</b>	Beach Volley Bane
	14:00:00	16:00:00	<b>Squash Turnering Begyndere</b>	Squash Bane 1
	14:00:00	16:00:00	<b>Squash Turnering avancerede</b>	Squash Bane 1
	14:00:00	16:00:00	<b>Tennis Double Kun for Kvinder</b>	Tennis Bane 1
	14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf Instruktion Genopfriskning</b>	Vandsportscenteret
	14:00:00	14:45:00	<b>Funktionel svømme workout</b>	Nord Pool
	14:00:00	14:50:00	<b>Skønheds Workshop "Facials"</b>	Indgangen til Wellness Center
	15:00:00	15:50:00	<b>Fascialtræning</b>	Volcano
	15:00:00	15:50:00	<b>Golf Instruktion Begyndere</b>	Golf Area / Driving Range
	15:00:00	15:55:00	<b>Surf Sjøv, 3-10 år</b>	Vandsportscenteret
	15:00:00	15:50:00	<b>Fitness Boksning</b>	Funktionel Zone
	15:00:00	16:00:00	<b>Introduktion til MTB</b>	Cykelcenteret
	15:15:00	15:45:00	<b>Hula Hoop, min. 10 år</b>	Laguna
	15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Fritidspoolen

15:30:00	16:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Step for øvede	Volcano
16:00:00	16:55:00	Padel: Beat the Green Team (Avanceret) - Level 3.5 - 5.0	Padel Bane 4
16:00:00	16:45:00	Young Time: Surf & Beach day, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:45:00	TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:00:00	17:30:00	Mountain Bike cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	16:40:00	Recover faster	Funktionel Zone
16:00:00	16:50:00	Introduktion til power lifting	Fitness Center
16:00:00	16:45:00	Tennis instruktion øvede 10-15 år	Tennis Bane 2
16:00:00	16:25:00	Introduktion til TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - Familie udgave	5-a-side
16:15:00	17:45:00	Spikeball, min. 15 år	Beach Volley Bane
16:15:00	16:55:00	To generationers svømning	Syd Pool
16:30:00	16:55:00	Introduktion til TrackMan Studio	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	19:00:00	Padel turnering, Øvede/ avanceret (ingen instruktør) - 3.0-5.0	Padel Bane 1
17:00:00	17:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:15:00	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	La Rambla
17:00:00	17:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
17:10:00	18:00:00	Introduktion til Pickleball	Tennis Bane 8
17:15:00	18:45:00	Programsvømning	Syd Pool
17:30:00	18:25:00	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	18:30:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
20:30:00	22:00:00	Live Musik med Craig Andrews	Torvet

# Activity Programme



mandag 29/07/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	Svømning på åbent vand, Ironman-stranden	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	10:00:00	Green Team Duathlon med BodyBike	Body Bike område
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00:00	15:00:00	*Golfstur til Costa Tequise	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Ildbjergene "Timanfaya"	Nord Receptionen
09:00:00	10:30:00	Fodboldturnering 10-15 år	5-a-side
09:00:00	09:45:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
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	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Tennis Serv Begyndere	Tennis Bane 2
09:00:00	11:00:00	Wellness: Meditation i vand, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
09:00:00	09:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	12:00:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	*Vulkanvandring - Ild ruten	Nord Receptionen
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Fitness håndbold, min. 15 år	Syd Hallen
10:00:00	10:50:00	Introduktion til Pickleball, 10-15 år	Tennis Bane 8
10:00:00	10:45:00	To Generationers Padel Instruktion	Padel Bane 4
10:00:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:00:00	10:45:00	Løbeskole	Stadion
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	TRX (Kun for øvede)	TRX område/ Stadion
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time

10:00:00	10:50:00	Tennis Instruktion avancerede	Tennis Bane 2
10:00:00	10:50:00	Pilates, alle niveauer	The Lawn
10:00:00	10:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	Syd Pool
10:15:00	11:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
10:15:00	11:45:00	Young Time: Strandleg 10-15 år	Beach Volley Bane
10:30:00	12:00:00	Fodboldturnering 5-10 år	5-a-side
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	The Lawn
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Familie Fitness håndbold, min. 10 år	Syd Hallen
11:00:00	13:00:00	Squash Turnering Øvede	Squash Bane 1
11:00:00	13:00:00	Racketball Turnering, alle niveauer	Squash Bane 1
11:00:00	11:45:00	Golf, 7-12 år	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Baneløb	Stadion
11:00:00	11:40:00	Teens Circuit, 10-15 år	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
11:00:00	11:25:00	Flip'n'Fun, 6-10 år	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:30:00	11:55:00	Flip'n'Fun, 10-15 år	Syd Pool
12:00:00	12:45:00	Teens Aerial, 10-15 år	Dance Studio
12:00:00	12:45:00	Golf, 13-17 år	Golf Area / Driving Range
12:15:00	12:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
12:30:00	13:45:00	Ernæringsforedrag med Emma Gibbins - Aflivning af myter om ernæring	North Conference
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop - Kvinder – Forbliv sexy og vital efter 40 m/ Sally Walker	North conference
14:00:00	16:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:50:00	Introduktion til Boksning	Funktionel Zone
14:00:00	18:00:00	*Go-Karting	Nord Receptionen
14:15:00	15:45:00	Beat the parents - store mod små, min. 10 år	The Lawn
15:00:00	15:30:00	Familie Green Team Aquatlon	Nord Pool
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret



15:00:00	15:40:00	<b>Recover faster</b>	Funktionel Zone
15:00:00	16:00:00	<b>Introduktion til landevejscykling</b>	Cykelcenteret
15:00:00	15:50:00	<b>Padel Avanceret – Level 4.0-5.0</b>	Padel Bane 4
15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Fritidspoolen
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
15:15:00	15:55:00	<b>Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner</b>	Fitness Center
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	16:50:00	<b>Dans</b>	Volcano
16:00:00	16:55:00	<b>Tennis: Beat the Green Team (avanceret)</b>	Tennis Bane 1
16:00:00	16:50:00	<b>Padel Serv - Øvet - Level 3.0-4.0</b>	Padel Bane 4
16:00:00	16:30:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionel Zone
16:00:00	17:30:00	<b>25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed</b>	Cykelcenteret
16:10:00	16:50:00	<b>HIIT svømning, min. 15 år</b>	Syd Pool
16:15:00	17:45:00	<b>Senior Reformer (med strømper!)</b>	Dance Studio
16:15:00	17:45:00	<b>Fun Time: Olympisk dag &amp; diplomoverrækkelse, 3-10 år</b>	Play Time
16:30:00	17:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	<b>Green Team Aquatlon</b>	Nord Pool
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	19:00:00	<b>Tennis Double Kun for Mænd</b>	Tennis Bane 1
17:00:00	19:00:00	<b>Double Badminton Turnering (ingen instruktør)</b>	Nord Hallen
17:00:00	17:40:00	<b>Introduktion til bouldering, 10-15 år</b>	Klatrerum
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionel Zone
17:00:00	18:30:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
18:00:00	19:00:00	<b>Timeshare Ejer Møde</b>	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	<b>Green Team Show</b>	Torvet
22:00:00	23:00:00	<b>Linedance Party med FrankaSunshine</b>	Discotheque CLS Arena

# Activity Programme



tirsdag 30/07/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	11:30:00	Green Team Halvmarathon, 14km og 7km	Stadion
09:00:00	09:50:00	Fascialtræning	Volcano
09:00:00	13:00:00	*Havkajakture Begyndere	Nord Receptionen
09:00:00	09:50:00	Beach Volleyball, 10-15 år	Beach Volley Bane
09:00:00	09:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
09:00:00	09:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:10:00	09:40:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
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	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	12:00:00	Mountain bike cykeltur for let øvede	Cykelcenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Badminton Instruktion Øvede	Nord Hallen
10:00:00	12:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
10:00:00	10:45:00	Padel øvede 10-15 år	Padel Bane 4
10:00:00	10:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	2 Generation TRX, min. 10 år	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	10:30:00	Baby Svømning i Wellness , max. 12 måneder	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:15:00	10:40:00	Introduktion til yoga solhilsen	The Lawn
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Landtræning for svømmere	Funktionel Zone

10:50:00	11:45:00	<b>Hatha Yoga</b>	The Lawn
11:00:00	12:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
11:00:00	11:50:00	<b>Padel Begyndere – Level 1.0-3.0</b>	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	<b>Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år</b>	Nord Hallen
11:00:00	12:00:00	<b>Golf Chipping og Putting Challenge</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Vandsportscenteret
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Funktionel træning</b>	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Team WOD (Kun for øvede)</b>	CrossFit område
11:05:00	11:55:00	<b>Step for begyndere</b>	Volcano
11:15:00	12:00:00	<b>Introduktion til Aerial</b>	Dance Studio
11:15:00	12:45:00	<b>Programsvømning, 10-15 år</b>	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
12:00:00	12:50:00	<b>Padel Avanceret – Level 4.0-5.0</b>	Padel Bane 4
12:00:00	12:45:00	<b>Badminton Instruktion Begyndere 10-15 år</b>	Nord Hallen
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	13:25:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	Golf Area / Driving Range
13:30:00	14:00:00	<b>Træk vejret bedre - lev bedre</b>	Dance Studio
13:30:00	13:55:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	Golf Area / Driving Range
14:00:00	16:00:00	<b>*Workshop: Mand - alt om man' o' pause m/ Sally Walker</b>	North conference
14:00:00	14:45:00	<b>Basis gymnastik, 6-10 år</b>	Syd Hallen
14:00:00	15:30:00	<b>Padel turnering, begynder/øvede - Level 1.0-3.0</b>	Padel Bane 4
14:00:00	14:50:00	<b>Golf Instruktion Begyndere</b>	Golf Area / Driving Range
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf Instruktion, øvet</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:50:00	<b>Tennis instruktion Begynder 1</b>	Tennis Bane 2
14:00:00	14:40:00	<b>Aromaterapi Workshop, min. 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
14:15:00	15:45:00	<b>Pilates Reformers, alle niveauer (med strømper!)</b>	Dance Studio
15:00:00	17:00:00	<b>Badminton Turnering Begyndere</b>	Nord Hallen
15:00:00	17:00:00	<b>Badminton Turnering avancerede</b>	Nord Hallen
15:00:00	15:50:00	<b>Golf – Draw / Fade / Helt lige, Let øvet</b>	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:45:00	<b>Funktionel svømme workout</b>	Nord Pool
15:00:00	17:45:00	<b>40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed</b>	Cykelcenteret
15:00:00	15:25:00	<b>Svømning: Lær crawl, 6-10 år</b>	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	<b>Tennis instruktion Øvede 1</b>	Tennis Bane 2
15:05:00	15:50:00	<b>Basis gymnastik, 10-15 år</b>	Syd Hallen
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano

15:15:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
15:30:00	20:00:00	<b>*Vin &amp; Tapas tur</b>	Nord Receptionen
15:30:00	17:00:00	<b>Padel turnering, øvede/ avanceret - Level 3.0-5.0</b>	Padel Bane 4
15:30:00	15:55:00	<b>Svømning: Lær crawl, 10-15 år</b>	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	17:30:00	<b>Fodboldturnering 5-10 år</b>	5-a-side
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis Turnering øvede</b>	Tennis Bane 1
16:00:00	16:40:00	<b>SUP øvet</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionel Zone
16:15:00	16:45:00	<b>HIIT</b>	Volcano
16:15:00	17:45:00	<b>Familie 5-kamp</b>	Stadion
16:15:00	17:45:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit</b>	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:30:00	19:00:00	<b>Fodboldturnering 10-15 år</b>	5-a-side
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	18:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
18:00:00	18:45:00	<b>Instruktion i åbent vand svømning i lagunen</b>	Vandsportscenteret
19:00:00	21:30:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurant El Lago
19:00:00	21:00:00	<b>Wellness Night Relax</b>	Indgangen til Wellness Center

# Activity Programme



onsdag 31/07/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	*Udflugt: La Graciosa	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	10:00:00	Green Team Triatlon med Bodybike	Nord Pool
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00:00	15:00:00	*Golf Tur Tías	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:10:00	Morgenløb Offroad 8 km (5min./km or 5.45min./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	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Vulkanvandring - Vin Ruten	Nord Receptionen
09:00:00	16:00:00	*Katamaran sejltur	Nord Receptionen
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	10:30:00	Badminton Turnering Øvede	Nord Hallen
09:00:00	09:45:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	10:45:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	12:00:00	Beach Volley Turnering	Beach Volley Bane
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:00:00	10:45:00	Padel Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
10:00:00	10:45:00	Baneløb	Stadion
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
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	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
10:00:00	11:45:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano

10:10:00	10:55:00	<b>Svømning: Introduktion til Crawl</b>	Syd Pool
10:30:00	11:20:00	<b>Young Time: Fitness &amp; Badminton, 10-15 år</b>	Nord Hallen
11:00:00	12:00:00	<b>Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow</b>	Torvet
11:00:00	12:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
11:00:00	11:55:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
11:00:00	11:50:00	<b>Padel Avanceret – Level 4.0-5.0</b>	Padel Bane 4
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Tennis Double Taktik</b>	Tennis Bane 2
11:00:00	11:45:00	<b>2 Generaion Funktionel træning, min. 10 år</b>	Funktionel Zone
11:10:00	12:10:00	<b>Aerial Fitness</b>	Dance Studio
11:10:00	11:55:00	<b>LIIT</b>	Volcano
11:10:00	11:50:00	<b>Svømning Bryst for voksne</b>	Syd Pool
11:15:00	11:55:00	<b>Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner</b>	Fitness Center
11:30:00	13:00:00	<b>Badminton turnering, 6-15 år</b>	Nord Hallen
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	<b>Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow</b>	Torvet
12:00:00	12:25:00	<b>Svømning: Lær Brystsvømning, 6-10 år</b>	Syd Pool
12:20:00	12:50:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
12:30:00	12:55:00	<b>Svømning: Lær Brystsvømning, 10-15 år</b>	Syd Pool
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	14:15:00	<b>Ernæringsforedrag med Emma Gibbins - Brændstof til din præstation: Introduktion til sportsernæring</b>	North Conference
14:00:00	15:00:00	<b>Kajak Race</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	<b>Stand Up Paddle Race</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:50:00	<b>Skønheds Workshop "Facials"</b>	Indgangen til Wellness Center
15:00:00	15:50:00	<b>Introduktion til Strand Tennis</b>	Beach Volley Bane
15:00:00	15:50:00	<b>Badminton Instruktion for Seniorer</b>	Nord Hallen
15:00:00	16:00:00	<b>Windsurf Race for begyndere</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	16:00:00	<b>Introduktion til MTB</b>	Cykelcenteret
15:00:00	15:50:00	<b>Tennis instruktion Begynder 2</b>	Tennis Bane 2
15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år</b>	Torvet
15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Fritidspoolen
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
15:15:00	15:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque

16:00:00	16:45:00	<b>Senior træning – helkrops træning</b>	The Lawn
16:00:00	16:50:00	<b>Barefoot Fitness</b>	Volcano
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis Turnering Begyndere</b>	Tennis Bane 1
16:00:00	18:00:00	<b>Social Strand Tennis Turnering, min. 20 år</b>	Beach Volley Bane
16:00:00	16:40:00	<b>Introduktion til bouldering, 10-15 år</b>	Klatrerum
16:00:00	17:00:00	<b>Windsurf Race for avancerede</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionel Zone
16:00:00	17:30:00	<b>Mountain Bike cykeltur for begyndere</b>	Cykelcenteret
16:15:00	17:45:00	<b>Junglerun for familier</b>	La Rambla
16:15:00	16:55:00	<b>HIIT svømning, min. 15 år</b>	Syd Pool
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit</b>	Body Bike område
17:00:00	19:00:00	<b>Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)</b>	Minigolf området
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionel Zone
17:15:00	17:45:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	18:50:00	<b>Dans</b>	Volcano
19:00:00	19:45:00	<b>Børne &amp; Gæste show</b>	Torvet
22:00:00	23:59:00	<b>Karaoke for alle</b>	Discotheque CLS Arena

# Activity Programme



torsdag 01/08/2024

\*Additional cost €

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



11:00:00	11:45:00	<b>Dans, 6-10 år</b>	Laguna
11:00:00	11:50:00	<b>Fodbold: Målmands træning 10-15 år</b>	Stadion
11:00:00	13:00:00	<b>Tennis Turnering avancerede</b>	Tennis Bane 1
11:00:00	12:00:00	<b>Bordtennis Turnering, 10-15 år</b>	Nord Hallen
11:00:00	11:45:00	<b>Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år</b>	Nord Hallen
11:00:00	12:00:00	<b>Golf Putting Konkurrence</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:40:00	<b>CrossFit, 10-15 år</b>	CrossFit område
11:00:00	11:45:00	<b>Svømning Crawl Begyndere</b>	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Introduktion til olympisk vægtløftning</b>	Fitness Center
11:00:00	11:50:00	<b>Funktionel træning</b>	Funktionel Zone
11:10:00	12:00:00	<b>Fitball</b>	Volcano
11:15:00	12:00:00	<b>Teens Aerial, 10-15 år</b>	Dance Studio
11:20:00	11:50:00	<b>De legende pingviner, 5-6 år</b>	Children Pool
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
12:00:00	12:30:00	<b>De legende pingviner, 3-4 år</b>	Children Pool
12:15:00	13:00:00	<b>Introduktion til Aerial</b>	Dance Studio
12:15:00	12:45:00	<b>Hula Hoop, min. 10 år</b>	Volcano
13:00:00	13:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	Golf Area / Driving Range
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	13:45:00	<b>Træk vejret bedre - lev bedre</b>	Dance Studio
14:00:00	15:30:00	<b>Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år</b>	Padel Bane 4
14:00:00	14:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	Golf Area / Driving Range
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf Instruktion, Avanceret</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:45:00	<b>Teenage Boksning, 11-15 år</b>	Funktionel Zone
14:00:00	14:50:00	<b>Tennis instruktion Øvede 2</b>	Tennis Bane 2
14:00:00	14:50:00	<b>Skønheds Workshop "Facials"</b>	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
15:00:00	17:00:00	<b>Social Fodbold, min. 15 år</b>	5-a-side
15:00:00	15:50:00	<b>Golf Konkurrence Længste Drive</b>	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:50:00	<b>Fitness Boksning</b>	Funktionel Zone
15:00:00	17:30:00	<b>Coffee Ride</b>	Cykelcenteret
15:00:00	15:25:00	<b>Flip´n´Fun, 6-10 år</b>	Syd Pool
15:15:00	16:00:00	<b>Fun Time: Familie Boldspil 3-5 år</b>	Syd Hallen
15:15:00	16:00:00	<b>Stand Up Paddle 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
15:30:00	16:00:00	<b>HIIT</b>	Volcano
15:30:00	17:00:00	<b>To Generations Padel Tunering</b>	Padel Bane 4
15:30:00	15:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 år</b>	Syd Pool

16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	16:50:00	<b>Young Time: Fitness &amp; Tennis, 10-15 år</b>	Tennis Bane 1
16:00:00	16:45:00	<b>TRX for seniorer</b>	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
16:10:00	16:40:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
16:15:00	17:00:00	<b>Fun Time: Boldspil 6-10 år</b>	Syd Hallen
16:15:00	16:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
16:15:00	16:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Syd Pool
17:00:00	17:50:00	<b>Young Time: Boldspil, 10-15 år</b>	Syd Hallen
17:00:00	17:55:00	<b>Badminton: Beat the Green Team (avanceret)</b>	Nord Hallen
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til Pickleball</b>	Tennis Bane 8
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til power lifting</b>	Fitness Center
17:00:00	17:50:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	Volcano
17:05:00	17:55:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	5-a-side
17:10:00	18:00:00	<b>Bakkeløb 8 km (5:00 min/km)</b>	La Rambla
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
18:00:00	18:50:00	<b>Step for øvede</b>	Volcano
18:30:00	20:30:00	<b>Live Musik i Restaurant El Lago</b>	Restaurant El Lago
19:00:00	20:30:00	<b>FIFA turnering, min. 10 år</b>	Play Time
20:00:00	22:00:00	<b>Live Musik med FrankaSunshine: Jazz med mere (saxofon og vokal)</b>	Torvet
20:00:00	21:00:00	<b>*Saunagus "Detox", m/ Lourdes, min 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center

# Activity Programme



fredag 02/08/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	10:15:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:45:00	10:15:00	Bus transfer til lufthavnen (Billund)	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
10:00:00	10:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion Øvede 1	Tennis Bane 2
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	Syd Pool
10:15:00	11:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
10:15:00	11:45:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Golf – Styrk dit Sving, Let øvet	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Funktionel Zone
11:00:00	11:40:00	Aqua jogging	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion Begynder 1	Tennis Bane 2
11:15:00	12:00:00	LIIT	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:45:00	12:15:00	Bus transfer til lufthavnen (København)	Nord Receptionen

13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf Instruktion Genopfriskning</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:40:00	<b>Recover faster</b>	Funktionel Zone
15:00:00	15:55:00	<b>Yoga Flow</b>	Volcano
15:00:00	15:50:00	<b>Fun Time: Kreativ dag, 3-10 år</b>	Play Time
15:00:00	15:50:00	<b>Golf – Styrk dit Sving, Let øvet</b>	Golf Area / Driving Range
15:00:00	16:30:00	<b>Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
15:15:00	16:45:00	<b>Programsvømning, 10-15 år</b>	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	19:00:00	<b>Dykkercenter åben</b>	Dykkercentret
16:00:00	16:50:00	<b>Fun Time: Kreativ dag, 3-10 år</b>	Play Time
16:00:00	18:00:00	<b>Familie Mini-Tennis Turnering, min. 6 år</b>	Nord Hallen
16:00:00	16:50:00	<b>Golf – Draw / Fade / Helt lige, Let øvet</b>	Golf Area / Driving Range
16:00:00	16:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionel Zone
16:00:00	17:30:00	<b>Mountain Bike cykeltur for begyndere</b>	Cykelcenteret
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	18:30:00	<b>Informationstur på dansk</b>	The Lawn
17:00:00	17:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	Golf Area / Driving Range
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
17:30:00	18:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	20:00:00	<b>Social Indendørs Volley Tunering</b>	Nord Hallen
18:00:00	18:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
19:00:00	20:30:00	<b>Minigolf Turnering (ingen instruktør)</b>	Minigolf området

# Activity Programme



**lørdag 03/08/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
08:20:00	08:45:00	Introduktion til yoga/teknik - Silent Fit	South Conference Roof
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
09:00:00	12:00:00	*PADI Open Water Dykkerkursus (voksne og børn +12 år)	Dykkercentret
09:00:00	09:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
09:00:00	09:55:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Roof
09:00:00	12:00:00	*Vulkanvandring	Sports Booking
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 10-15 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	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
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
09:15:00	09:55:00	SUP øvet	Vandsportscenteret
09:15:00	12:00:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:50:00	Fitball	Volcano
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
10:00:00	10:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:45:00	2 Generation TRX, min. 10 år	TRX område/ Stadion
10:00:00	10:50:00	CrossFit (Kun for øvede)	CrossFit område
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 2
10:00:00	10:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
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	11:50:00	Step for avanceret	Volcano

11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Young Time: Fun Battle, 10-15 år	Syd Hallen
11:00:00	13:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
11:00:00	11:45:00	Bordtennis Instruktion, begyndere 6-15 år	Nord Hallen
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:00:00	11:50:00	Padel Øvet – Level 3.0-4.0	Padel Bane 4
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:10:00	11:50:00	Svømning Rygcrawl for voksne	Syd Pool
11:15:00	12:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
11:15:00	11:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	Bordtennis Turnering, 10-15 år	Nord Hallen
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:30:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år	Padel Bane 4
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, øvet	Vandsportscenteret
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
14:15:00	15:00:00	Fun Time: Skattejagt, 3-5 år	Play Time
14:15:00	15:00:00	Basis gymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
15:00:00	15:45:00	Zumba®	Volcano
15:00:00	15:50:00	Bordtennis Instruktion, begyndere, min. 15 år	Nord Hallen
15:00:00	15:45:00	Grundlæggende svømmetrin, 6-10 years	Syd Pool
15:05:00	15:50:00	Basis gymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
15:15:00	16:45:00	Gratis Foredrag på dansk: Stærk Aldring - Hemmelighederne bag Sunde Aldring med Sally Walker	North conference
15:15:00	16:00:00	Senior træning – helkrops træning	Laguna
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Skattejagt, 6-8 år	Play Time
15:15:00	15:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:30:00	17:00:00	Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 15 år	Padel Bane 4
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Aerobics, alle niveauer	Volcano
16:00:00	18:00:00	*Hesteriding	Nord Receptionen
16:00:00	17:30:00	Fodboldturnering 10-15 år	5-a-side
16:00:00	17:00:00	Bordtennis Turnering	Nord Hallen
16:00:00	16:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
16:00:00	16:40:00	Kayak Instruktion, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	Kettlebell træning, alle niveauer	Funktionel Zone

16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
16:00:00	17:30:00	<b>Bakke intervaller – Landevejscykling</b>	Cykelcenteret
16:00:00	16:25:00	<b>Svømning: Lær Rygcrawl, 6-10 år</b>	Syd Pool
16:00:00	16:25:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	Golf Area / Driving Range
16:05:00	16:50:00	<b>Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år</b>	Syd Hallen
16:15:00	17:00:00	<b>Fun Time: Skattejagt, 8-10 år</b>	Play Time
16:30:00	16:55:00	<b>Svømning: Lær Rygcrawl, 10-15 år</b>	Syd Pool
16:30:00	16:55:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:45:00	<b>Green Team 5 &amp; 10k Race</b>	Stadion
17:00:00	17:45:00	<b>Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år</b>	Syd Hallen
17:00:00	18:00:00	<b>Golf Putting Konkurrence</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til HYROX</b>	Funktionel Zone
17:05:00	17:55:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:15:00	18:45:00	<b>Gratis Foredrag på engelsk: Age Strong - The Secrets of Healthy Aging w/ Sally Walker</b>	North conference
17:15:00	17:45:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
17:30:00	19:00:00	<b>Fodboldturnering 5-10 år</b>	5-a-side
18:05:00	18:55:00	<b>Step for begyndere</b>	Volcano
20:00:00	21:00:00	<b>Club La Santa Quizaften med FrankaSunshine</b>	Torvet

# Activity Programme



søndag 04/08/2024

\*Additional cost €

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



11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Funktionel træning	Funktionel Zone
11:00:00	11:45:00	Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:50:00	Tennis instruktion Øvede 2	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
11:05:00	11:55:00	Body toning	Volcano
11:10:00	12:10:00	Aerial Fitness	Dance Studio
11:15:00	12:00:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
11:20:00	11:50:00	De legende pingviner, 5-6 år	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	Padel Turnering, 10-15 år	Padel Bane 4
12:00:00	12:30:00	De legende pingviner, 3-4 år	Children Pool
12:00:00	12:25:00	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	Syd Pool
12:00:00	12:50:00	Tennis instruktion Begynder 2	Tennis Bane 2
12:05:00	13:00:00	Hatha Yoga	Volcano
12:20:00	12:50:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
12:30:00	12:55:00	Svømning: Lær crawl, 10-15 år	Syd Pool
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:45:00	Beach Volleyball Instruktion & Social Turnering, min. 15 år	Beach Volley Bane
14:00:00	15:50:00	Æggekast og Bolas Turnering	Beach Volley Bane
14:00:00	16:00:00	Squash Turnering Begyndere	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	Squash Turnering avancerede	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	Tennis Double Kun for Kvinder	Tennis Bane 1
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	14:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
14:00:00	14:50:00	Skønheds Workshop "Facials"	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:45:00	Hula Hoop, min. 10 år	Laguna
15:00:00	15:50:00	Fascialtræning	Volcano
15:00:00	15:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:55:00	Surf Sjøv, 3-10 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	Fitness Boksning	Funktionel Zone
15:00:00	16:00:00	Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Fritidspoolen
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Step for øvede	Volcano

16:00:00	17:30:00	<b>Spikeball, min. 15 år</b>	Beach Volley Bane
16:00:00	16:55:00	<b>Padel: Beat the Green Team (Avanceret) - Level 3.5 - 5.0</b>	Padel Bane 4
16:00:00	16:45:00	<b>Young Time: Surf &amp; Beach day, 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:45:00	<b>TRX for seniorer</b>	TRX område/ Stadion
16:00:00	17:30:00	<b>Mountain Bike cykeltur for begyndere</b>	Cykelcenteret
16:00:00	16:50:00	<b>Introduktion til power lifting</b>	Fitness Center
16:00:00	16:45:00	<b>Tennis instruktion øvede 10-15 år</b>	Tennis Bane 2
16:00:00	16:50:00	<b>Funktionel Team Workout</b>	Funktionel Zone
16:00:00	16:25:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	Golf Area / Driving Range
16:15:00	17:45:00	<b>Beat the Green Team - Familie udgave</b>	5-a-side
16:15:00	16:55:00	<b>To generationers svømning</b>	Syd Pool
16:30:00	16:55:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	19:00:00	<b>Padel turnering, Øvede/ avanceret (ingen instruktør) - 3.0-5.0</b>	Padel Bane 1
17:00:00	17:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:15:00	<b>Terrænløb 12 km (5:30 min/km)</b>	La Rambla
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionel Zone
17:10:00	18:00:00	<b>Introduktion til Pickleball</b>	Tennis Bane 8
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
17:30:00	18:25:00	<b>Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	18:30:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
20:15:00	21:15:00	<b>*Saunagus "Relax", m/ Bjarne, min 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center
20:30:00	22:00:00	<b>Live Musik med FrankaSunshine</b>	Torvet

# Activity Programme



mandag 05/08/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	Svømning på åbent vand, Ironman-stranden	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	10:00:00	Green Team Duathlon med BodyBike	Body Bike område
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00:00	15:00:00	*Golfturn til Costa Tequise	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Ildbjergene "Timanfaya"	Nord Receptionen
09:00:00	10:30:00	Fodboldturnering 10-15 år	5-a-side
09:00:00	09:45:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	CrossFit område
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Tennis Serv Begyndere	Tennis Bane 2
09:00:00	11:00:00	Wellness: Meditation i vand, min 18 år	Indgangen til Wellness Center
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	12:00:00	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	*Vulkanvandring - Ild ruten	Nord Receptionen
10:00:00	10:50:00	Fitness håndbold, min. 15 år	Syd Hallen
10:00:00	10:50:00	Introduktion til Pickleball, 10-15 år	Tennis Bane 8
10:00:00	10:45:00	To Generationers Padel Instruktion	Padel Bane 4
10:00:00	10:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Tennis Instruktion avancerede	Tennis Bane 2
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvømming	Syd Pool
10:15:00	11:30:00	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio

10:15:00	11:45:00	Young Time: Strandleg 10-15 år	Beach Volley Bane
10:30:00	12:00:00	Fodboldturnering 5-10 år	5-a-side
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Familie Fitness håndbold, min. 10 år	Syd Hallen
11:00:00	13:00:00	Squash Turnering Øvede	Squash Bane 1
11:00:00	13:00:00	Racketball Turnering, alle niveauer	Squash Bane 1
11:00:00	11:45:00	Golf, 7-12 år	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
11:00:00	11:45:00	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Bane 2
11:00:00	11:50:00	Introduktion til olympisk vægtløftning	Fitness Center
11:05:00	12:00:00	Yoga Flow	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:30:00	11:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 år	Syd Pool
12:00:00	12:45:00	Golf, 13-17 år	Golf Area / Driving Range
12:10:00	12:55:00	SUP Fitness	Vandsportscenteret
12:15:00	12:55:00	Aqua jogging	Syd Pool
12:45:00	14:00:00	Ernæringsforedrag med Emma Gibbins - Aflivning af myter om ernæring	North Conference
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
14:00:00	16:00:00	*Workshop - Kvinder – Forbliv sexy og vital efter 40 m/ Sally Walker	North conference
14:00:00	16:00:00	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion, øvet	Vandsportscenteret
14:00:00	14:50:00	Introduktion til Boksning	Funktionel Zone
14:00:00	18:00:00	*Go-Karting	Nord Receptionen
14:15:00	15:45:00	Senior Reformer (med strømper!)	Dance Studio
14:15:00	15:45:00	Beat the parents - store mod små, min. 10 år	The Lawn
15:00:00	15:30:00	Familie Green Team Aquatlon	Nord Pool
15:00:00	15:45:00	Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
15:00:00	15:40:00	Teens Circuit, 10-15 år	Funktionel Zone
15:00:00	16:00:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Fritidspoolen
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:15:00	15:55:00	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Center
16:00:00	17:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Dans	Volcano

16:00:00	16:55:00	<b>Tennis: Beat the Green Team (avanceret)</b>	Tennis Bane 1
16:00:00	16:45:00	<b>Løbeskole</b>	Stadion
16:00:00	16:30:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionel Zone
16:00:00	17:30:00	<b>25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed</b>	Cykelcenteret
16:00:00	16:50:00	<b>Padel Avanceret – Level 4.0-5.0</b>	Padel Bane 4
16:15:00	17:45:00	<b>Fun Time: Olympisk dag &amp; diplomoverrækkelse, 3-10 år</b>	Play Time
16:15:00	16:55:00	<b>HIIT svømning, min. 15 år</b>	Syd Pool
16:30:00	17:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	<b>Green Team Aquatlon</b>	Nord Pool
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	19:00:00	<b>Tennis Double Kun for Mænd</b>	Tennis Bane 1
17:00:00	17:50:00	<b>Padel Serv - Øvet - Level 3.0-4.0</b>	Padel Bane 4
17:00:00	19:00:00	<b>Double Badminton Turnering (ingen instruktør)</b>	Nord Hallen
17:00:00	17:40:00	<b>Introduktion til bouldering, 10-15 år</b>	Klatrerum
17:00:00	17:45:00	<b>Baneløb</b>	Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (Kun for øvede)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionel Zone
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
18:00:00	19:00:00	<b>Timeshare Ejer Møde</b>	Members Lounge
20:00:00	21:00:00	<b>Green Team Show</b>	Torvet
22:00:00	23:00:00	<b>Linedance Party med FrankaSunshine</b>	Discotheque CLS Arena

# Activity Programme



tirsdag 06/08/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	11:30:00	Green Team Halvmarathon, 14km og 7km	Stadion
09:00:00	09:50:00	Fascialtræning	Volcano
09:00:00	13:00:00	*Havkajakture Begyndere	Nord Receptionen
09:00:00	09:50:00	Beach Volleyball, 10-15 år	Beach Volley Bane
09:00:00	09:50:00	Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
09:00:00	09:40:00	Tennis Fitness	Tennis Bane 1
09:00:00	09:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:40:00	Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:10:00	09:40:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
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	09:55:00	Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	12:00:00	Mountain bike cykeltur for let øvede	Cykelcenteret
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
10:00:00	10:25:00	Introduktion til yoga solhilsen	The Lawn
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	5-a-side
10:00:00	10:50:00	Badminton Instruktion Øvede	Nord Hallen
10:00:00	12:00:00	Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
10:00:00	10:45:00	Padel øvede 10-15 år	Padel Bane 4
10:00:00	10:50:00	Golf – Chipping	Golf Area / Driving Range
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	10:30:00	Baby Svømning i Wellness , max. 12 måneder	Indgangen til Wellness Center
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:15:00	10:45:00	Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
10:35:00	11:30:00	Hatha Yoga	The Lawn
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque

11:00:00	11:50:00	<b>Padel Begyndere – Level 1.0-3.0</b>	Padel Bane 4
11:00:00	11:45:00	<b>Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år</b>	Nord Hallen
11:00:00	12:00:00	<b>Golf Chipping og Putting Challenge</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit (Kun for øvede)</b>	CrossFit område
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:05:00	11:55:00	<b>Step for begyndere</b>	Volcano
11:05:00	11:55:00	<b>Pilates, alle niveauer</b>	5-a-side
11:15:00	12:00:00	<b>Introduktion til Aerial</b>	Dance Studio
11:15:00	12:45:00	<b>Programsvømning, 10-15 år</b>	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
12:00:00	12:50:00	<b>Padel Avanceret – Level 4.0-5.0</b>	Padel Bane 4
12:00:00	12:45:00	<b>Badminton Instruktion Begyndere 10-15 år</b>	Nord Hallen
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	13:25:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	Golf Area / Driving Range
13:30:00	14:00:00	<b>Træk vejret bedre - lev bedre</b>	Dance Studio
13:30:00	13:55:00	<b>Introduktion til TrackMan Studio</b>	Golf Area / Driving Range
14:00:00	16:00:00	<b>*Workshop: Mand - alt om man'o'pause m/ Sally Walker</b>	North conference
14:00:00	15:30:00	<b>Padel turnering, begynder/øvede - Level 1.0-3.0</b>	Padel Bane 4
14:00:00	14:50:00	<b>Golf Instruktion Begyndere</b>	Golf Area / Driving Range
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf Instruktion, øvet</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:50:00	<b>Tennis instruktion Begynder 1</b>	Tennis Bane 2
14:00:00	14:50:00	<b>Funktionel Team Workout</b>	Funktionel Zone
14:00:00	14:40:00	<b>Aromaterapi Workshop, min. 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
14:15:00	15:45:00	<b>Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)</b>	Dance Studio
15:00:00	17:00:00	<b>Badminton Turnering Begyndere</b>	Nord Hallen
15:00:00	17:00:00	<b>Badminton Turnering avancerede</b>	Nord Hallen
15:00:00	15:50:00	<b>Golf – Draw / Fade / Helt lige, Let øvet</b>	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:45:00	<b>2 Generation TRX, min. 10 år</b>	TRX område/ Stadion
15:00:00	17:45:00	<b>40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed</b>	Cykelcenteret
15:00:00	15:25:00	<b>Svømning: Lær crawl, 6-10 år</b>	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	<b>Tennis instruktion Øvede 1</b>	Tennis Bane 2
15:15:00	16:00:00	<b>Basis gymnastik, 6-10 år</b>	Syd Hallen
15:15:00	15:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	<b>Introduktion til Landtræning for svømmere</b>	Funktionel Zone
15:30:00	16:00:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
15:30:00	20:00:00	<b>*Vin &amp; Tapas tur</b>	Nord Receptionen

15:30:00	17:00:00	<b>Padel turnering, øvede/ avanceret - Level 3.0-5.0</b>	Padel Bane 4
15:30:00	15:55:00	<b>Svømning: Lær crawl, 10-15 år</b>	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	17:30:00	<b>Fodboldturnering 5-10 år</b>	5-a-side
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis Turnering øvede</b>	Tennis Bane 1
16:00:00	16:40:00	<b>SUP øvet</b>	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionel Zone
16:05:00	16:50:00	<b>Basis gymnastik, 10-15 år</b>	Syd Hallen
16:10:00	16:40:00	<b>HIIT</b>	Volcano
16:15:00	17:45:00	<b>Familie 5-kamp</b>	Stadion
16:15:00	17:45:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit</b>	Body Bike område
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til HYROX</b>	Funktionel Zone
17:30:00	19:00:00	<b>Fodboldturnering 10-15 år</b>	5-a-side
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	18:45:00	<b>Instruktion i åbent vand svømning i lagunen</b>	Vandsportscenteret
19:00:00	21:30:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurant El Lago
19:00:00	21:00:00	<b>Wellness Night Relax</b>	Indgangen til Wellness Center
20:00:00	21:30:00	<b>Game on!</b>	Torvet



# Activity Programme



onsdag 07/08/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	*Udflugt: La Graciosa	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	10:00:00	Green Team Triatlon med Bodybike	Nord Pool
08:00:00	12:00:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dykkercentret
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere	Dykkercentret
08:00:00	08:30:00	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00:00	15:00:00	*Golf Tur Tías	Nord Receptionen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:10:00	Morgenløb Offroad 8 km (5min./km or 5.45min./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	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Vulkanvandring - Vin Ruten	Nord Receptionen
09:00:00	16:00:00	*Katamaran sejltur	Nord Receptionen
09:00:00	09:50:00	Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	10:30:00	Badminton Turnering Øvede	Nord Hallen
09:00:00	09:45:00	Padel Begyndere 10-15 år	Padel Bane 4
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:00:00	09:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	Introduktion til HYROX	Funktionel Zone
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	12:00:00	Beach Volley Turnering	Beach Volley Bane
10:00:00	10:50:00	Fodboldskole for 10-15 årige	Stadion
10:00:00	10:45:00	Padel Begyndere 6-10 år	Padel Bane 4
10:00:00	10:45:00	Baneløb	Stadion
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
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	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Tennis Instruktion for Seniorer	Tennis Bane 2
10:00:00	11:45:00	Club La Santa behind the scenes tour	Konference Center Syd
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano

10:10:00	10:55:00	<b>Svømning: Introduktion til Crawl</b>	Syd Pool
10:30:00	11:20:00	<b>Young Time: Fitness &amp; Badminton, 10-15 år</b>	Nord Hallen
11:00:00	12:00:00	<b>Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow</b>	Torvet
11:00:00	12:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
11:00:00	11:55:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
11:00:00	11:50:00	<b>Padel Avanceret – Level 4.0-5.0</b>	Padel Bane 4
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Tennis Double Taktik</b>	Tennis Bane 2
11:10:00	11:55:00	<b>LIIT</b>	Volcano
11:10:00	12:10:00	<b>Aerial Fitness</b>	Dance Studio
11:10:00	11:50:00	<b>Svømning Bryst for voksne</b>	Syd Pool
11:15:00	11:55:00	<b>Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner</b>	Fitness Center
11:30:00	13:00:00	<b>Badminton turnering, 6-15 år</b>	Nord Hallen
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	<b>Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow</b>	Torvet
12:00:00	12:25:00	<b>Svømning: Lær Brystsvømning, 6-10 år</b>	Syd Pool
12:20:00	12:50:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
12:30:00	12:55:00	<b>Svømning: Lær Brystsvømning, 10-15 år</b>	Syd Pool
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år)</b>	Dykkercentret
13:30:00	14:20:00	<b>Ernæringsforedrag med Emma Gibbins - Brændstof til din præstation: Introduktion til sportsernæring</b>	North Conference
14:00:00	15:00:00	<b>Kajak Race</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	<b>Stand Up Paddle Race</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	<b>Introduktion til Strand Tennis</b>	Beach Volley Bane
15:00:00	15:50:00	<b>Badminton Instruktion for Seniorer</b>	Nord Hallen
15:00:00	16:00:00	<b>Windsurf Race for begyndere</b>	Vandsportscenteret
15:00:00	16:00:00	<b>Introduktion til MTB</b>	Cykelcenteret
15:00:00	15:50:00	<b>Tennis instruktion Begynder 2</b>	Tennis Bane 2
15:00:00	15:45:00	<b>2 Generaion Funktionel træning, min. 10 år</b>	Funktionel Zone
15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år</b>	Torvet
15:15:00	15:45:00	<b>Aqua Party</b>	Fritidspoolen
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
15:15:00	15:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	16:50:00	<b>Barefoot Fitness</b>	Volcano
16:00:00	18:00:00	<b>Tennis Turnering Begyndere</b>	Tennis Bane 1
16:00:00	18:00:00	<b>Social Strand Tennis Turnering, min. 20 år</b>	Beach Volley Bane
16:00:00	17:00:00	<b>Windsurf Race for avancerede</b>	Vandsportscenteret

16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Funktionel Zone
16:00:00	17:30:00	<b>Mountain Bike cykeltur for begyndere</b>	Cykelcenteret
16:10:00	16:50:00	<b>Introduktion til bouldering, 10-15 år</b>	Klatrerum
16:15:00	17:45:00	<b>Junglerun for familier</b>	La Rambla
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit</b>	Body Bike område
17:00:00	19:00:00	<b>Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)</b>	Minigolf området
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Funktionel Zone
17:15:00	17:45:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
17:45:00	18:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Body Bike område
18:00:00	18:50:00	<b>Dans</b>	Volcano
19:00:00	19:45:00	<b>Børne &amp; Gæste show</b>	Torvet
22:00:00	23:59:00	<b>Karaoke for alle</b>	Discotheque CLS Arena

# Activity Programme



torsdag 08/08/2024

\*Additional cost €

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

11:00:00	11:50:00	<b>Fodbold: Målmands træning 10-15 år</b>	Stadion
11:00:00	13:00:00	<b>Tennis Turnering avancerede</b>	Tennis Bane 1
11:00:00	12:00:00	<b>Bordtennis Turnering, 10-15 år</b>	Nord Hallen
11:00:00	11:45:00	<b>Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år</b>	Nord Hallen
11:00:00	12:00:00	<b>Golf Putting Konkurrence</b>	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:40:00	<b>CrossFit, 10-15 år</b>	CrossFit område
11:00:00	11:45:00	<b>Svømning Crawl Begyndere</b>	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 år</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Introduktion til olympisk vægtløftning</b>	Fitness Center
11:05:00	11:55:00	<b>Fitball</b>	Volcano
11:15:00	12:00:00	<b>Introduktion til Aerial</b>	Dance Studio
11:20:00	11:50:00	<b>De legende pingviner, 5-6 år</b>	Children Pool
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf Instruktion Begyndere</b>	Vandsportscenteret
12:00:00	12:30:00	<b>De legende pingviner, 3-4 år</b>	Children Pool
12:15:00	12:45:00	<b>Hula Hoop, min. 10 år</b>	Volcano
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Dance Studio
13:00:00	13:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	Golf Area / Driving Range
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Indgangen til Wellness Center
13:15:00	13:45:00	<b>Træk vejret bedre - lev bedre</b>	Dance Studio
14:00:00	15:30:00	<b>Padel Social Turnering - alle niveauer, min. 20 år</b>	Padel Bane 4
14:00:00	14:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	Golf Area / Driving Range
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf Instruktion, Avanceret</b>	Vandsportscenteret
14:00:00	14:45:00	<b>Teenage Boksning, 11-15 år</b>	Funktionel Zone
14:00:00	14:50:00	<b>Tennis instruktion Øvede 2</b>	Tennis Bane 2
14:00:00	14:50:00	<b>Skønheds Workshop "Facials"</b>	Indgangen til Wellness Center
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Nord Pool
15:00:00	15:50:00	<b>Fun Time: Street day, 3-5 år</b>	3x3 Basketball Bane
15:00:00	17:00:00	<b>Social Fodbold, min. 15 år</b>	5-a-side
15:00:00	15:50:00	<b>Golf Konkurrence Længste Drive</b>	Golf Area / Driving Range
15:00:00	15:50:00	<b>Fitness Boksning</b>	Funktionel Zone
15:00:00	17:30:00	<b>Coffee Ride</b>	Cykelcenteret
15:00:00	15:25:00	<b>Flip 'n' Fun, 6-10 år</b>	Syd Pool
15:15:00	16:00:00	<b>Stand Up Paddle 10-15 år</b>	Vandsportscenteret
15:30:00	16:00:00	<b>HIIT</b>	Volcano
15:30:00	17:00:00	<b>To Generations Padel Tunering</b>	Padel Bane 4
15:30:00	15:55:00	<b>Flip 'n' Fun, 10-15 år</b>	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	<b>Social Petanque (uden instruktør)</b>	Petanque
16:00:00	16:50:00	<b>Fun Time: Street day, 6-10 år</b>	3x3 Basketball Bane

16:00:00	16:50:00	<b>Young Time: Fitness &amp; Tennis, 10-15 år</b>	Tennis Bane 1
16:00:00	16:45:00	<b>TRX for seniorer</b>	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:50:00	<b>CrossFit Conditioning (alle niveauer)</b>	CrossFit område
16:15:00	16:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
16:15:00	16:45:00	<b>Stand Up Paddle (SUP) for begyndere</b>	Vandsportscenteret
16:15:00	16:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Syd Pool
17:00:00	17:50:00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Young Time: Street day, 10-15 år</b>	3x3 Basketball Bane
17:00:00	17:55:00	<b>Badminton: Beat the Green Team (avanceret)</b>	Nord Hallen
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til Pickleball</b>	Tennis Bane 8
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (alle niveauer)</b>	TRX område/ Stadion
17:00:00	17:50:00	<b>Introduktion til power lifting</b>	Fitness Center
17:10:00	17:40:00	<b>Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år</b>	The Lawn
17:10:00	18:00:00	<b>Bakkeløb 8 km (5:00 min/km)</b>	La Rambla
17:15:00	18:45:00	<b>Programsvømning</b>	Syd Pool
18:00:00	18:50:00	<b>Step for øvede</b>	Volcano
18:30:00	20:30:00	<b>Live Musik i Restaurant El Lago</b>	Restaurant El Lago
19:00:00	20:30:00	<b>FIFA turnering, min. 10 år</b>	Play Time
20:00:00	22:00:00	<b>Live Musik med FrankaSunshine: Jazz med mere (saxofon og vokal)</b>	Torvet
20:00:00	21:00:00	<b>*Saunagus "Detox", m/ Lourdes, min 18 år</b>	Indgangen til Wellness Center

# Activity Programme



fredag 09/08/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:00:00	09:45:00	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
09:00:00	09:50:00	Padel Begyndere – Level 1.0-3.0	Padel Bane 4
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (alle niveauer)	TRX område/ Stadion
09:10:00	09:55:00	Svømning Crawl Avanceret	Syd Pool
09:15:00	09:45:00	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	10:15:00	Introduktion til landevejscykling	Cykelcenteret
09:15:00	09:45:00	Tumlinge svømning, 12-36 måneder	Indgangen til Wellness Center
09:30:00	13:30:00	*Surfskole	Nord Receptionen
09:45:00	10:15:00	Bus transfer til lufthavnen (Billund)	Nord Receptionen
10:00:00	10:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
10:00:00	10:50:00	Golf Funktionel Træning	Golf Area / Driving Range
10:00:00	11:30:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	Tennis instruktion Øvede 1	Tennis Bane 2
10:00:00	10:50:00	Introduktion til CrossFit	CrossFit område
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:50:00	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	Syd Pool
10:15:00	11:00:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
10:15:00	11:45:00	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Cykelcenteret
11:00:00	12:00:00	Social Petanque (uden instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Golf – Styrk dit Sving, Let øvet	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:40:00	Aqua jogging	Syd Pool
11:00:00	12:00:00	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	Circuit Fusion	Funktionel Zone
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:45:00	12:15:00	Bus transfer til lufthavnen (København)	Nord Receptionen

13:00:00	13:50:00	Watsu®	Indgangen til Wellness Center
14:00:00	15:00:00	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:00:00	14:45:00	Funktionel svømme workout	Nord Pool
15:00:00	15:55:00	Yoga Flow	Volcano
15:00:00	15:50:00	Golf – Styrk dit Sving, Let øvet	Golf Area / Driving Range
15:00:00	16:30:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Nord Pool
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Hoppeborgs Dag, 3-10 år	The Lawn
15:15:00	16:45:00	Programsvømning, 10-15 år	Syd Pool
15:45:00	16:15:00	Fun Time: Hoppeborgs Dag, 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	18:00:00	Familie Mini-Tennis Turnering, min. 6 år	Nord Hallen
16:00:00	16:50:00	Golf – Draw / Fade / Helt lige, Let øvet	Golf Area / Driving Range
16:00:00	17:30:00	Mountain Bike cykeltur for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	16:40:00	Recover faster	Funktionel Zone
16:15:00	16:45:00	Ultimate Abs	Volcano
16:15:00	16:45:00	Fun Time: Hoppeborgs Dag, 3-10 år	The Lawn
17:00:00	17:50:00	Stretch & Relax	Volcano
17:00:00	18:30:00	Informationstur på dansk	The Lawn
17:00:00	17:45:00	Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:50:00	HYROX WOD	Funktionel Zone
17:15:00	18:45:00	Programsvømning	Syd Pool
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike område
18:00:00	20:00:00	Social Indendørs Volley Tunering	Nord Hallen
18:00:00	18:50:00	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	CrossFit område
19:00:00	20:30:00	Minigolf Turnering (ingen instruktør)	Minigolf området