

Activity Programme



fredag 23/08/2019

*sign up **sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
06:45:00	07:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
08:15:00	09:30:00	*Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:30:00	09:25:00	*Introduktion til landevejs cykling	Cykelcenteret
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side
09:00:00	09:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	09:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	12:00:00	*Cafe tur	Cykelcenteret
09:45:00	10:15:00	Bus transfer til lufthavnen (Billund)	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:25:00	*Power Legs & Glutes	5-a-side
10:00:00	10:55:00	*Tennis Instruktion Let øvede til øvede	Tennis Bane 1
10:00:00	10:50:00	*TRX Fusion	Bar Park
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:15:00	11:00:00	*Aqua jogging	Syd Pool
10:30:00	11:00:00	HIIT	5-a-side
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	*Svømning Crawl øvede med udstyr	Syd Pool
11:00:00	11:55:00	*Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 1
11:00:00	11:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
11:15:00	12:05:00	Puls og styrke, alle niveauer	5-a-side
11:30:00	13:00:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:45:00	12:15:00	Bus transfer til lufthavnen (København)	Nord Receptionen
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	5-a-side
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	5-a-side
13:45:00	14:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
14:00:00	15:15:00	*Fun Time: Kreativ dag, 3-10 år	Play Time
14:00:00	15:00:00	*Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:30:00	15:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen

15:00:00	16:45:00	*Cykeltur på Racer for begyndere	Cykelcenteret
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:15:00	16:45:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
15:30:00	16:45:00	*Fun Time: Kreativ dag, 3-10 år	Play Time
15:30:00	17:00:00	*Swim Squad, 10-15 år	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Zumba	Volcano
17:00:00	17:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
17:00:00	18:30:00	*Intervaller - Landevejs cykling	Cykelcenteret
17:00:00	18:15:00	Informationstur på dansk	Sports Booking
17:00:00	19:00:00	*Social Mini-Tennis Turnering	Nord Hallen
17:10:00	18:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
17:15:00	17:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
18:10:00	19:10:00	*Power Cykling	Body Bike Room
18:15:00	19:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
19:00:00	21:00:00	*Social Indendørs Volley Tunering	Nord Hallen

Activity Programme



lørdag 24/08/2019

*sign up **sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
06:15:00	06:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
07:00:00	07:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:00:00	08:30:00	*Svømning for vandskrække	Indgangen til Wellness Center
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
08:15:00	08:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
08:45:00	09:15:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:40:00	*HIIT Cykling	Body Bike Room
09:00:00	10:50:00	*Introduktion til CrossFit	Crossfitområde/ Stadion
09:00:00	12:00:00	**PADI Open Water Dykkerkursus +12 år	Dykkercentret
09:00:00	11:00:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
09:00:00	10:30:00	*Fodboldskole for 11-15 årige	Stadion
09:00:00	12:00:00	*Cykeltur for kvinder på racer	Cykelcenteret
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:00:00	09:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 1
09:10:00	10:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:15:00	10:00:00	*Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:45:00	*Aqua jogging	Syd Pool
10:00:00	10:50:00	Dance	Volcano
10:00:00	10:45:00	*Racketball introduktion	Squash Bane 1
10:00:00	10:45:00	*Intro til Fitness for seniorer	Fitness Center
10:00:00	10:45:00	*Tennis instruktion begyndere 11-15 år	Tennis Bane 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:10:00	10:50:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:15:00	11:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:30:00	12:00:00	*Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
10:30:00	11:45:00	*Young Time: "Break the ice" activities, 10-15 år	5-a-side
10:45:00	11:30:00	*Svømning Rygcrawl for voksne	Syd Pool
11:00:00	11:50:00	*Body toning	Volcano
11:00:00	11:50:00	*CrossFit Conditioning (Alle niveauer)	Crossfitområde/ Stadion
11:00:00	11:40:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range

11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:55:00	*Padel Tennis Intro	Padel Bane 1
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	*Senior træning – helkrops træning	Laguna
11:00:00	11:55:00	*SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	13:00:00	*Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
11:15:00	12:00:00	*Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år	Nord Hallen
11:15:00	12:00:00	*TRX, 10-15 år	TRX område/ Stadion
11:30:00	12:00:00	*Svømning Rygcrawl Begyndere 6-15 år	Syd Pool
11:30:00	12:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
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	13:00:00	Hatha Yoga	Volcano
12:15:00	13:00:00	*Badminton Instruktion Begyndere 11-15 år	Nord Hallen
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	15:30:00	**Hesteriding	Nord Receptionen
14:00:00	17:00:00	**Vulkanvandring	Sports Booking
14:00:00	15:30:00	*Padel Tennis Turnering, min. 20 år	Padel Bane 1
14:00:00	14:55:00	*Windsurf Instruktion, Advanceret	Vandsportscenteret
14:30:00	16:00:00	*Gratis Foredrag – Evig Ung m/Sally Walker (på engelsk)	Konference Center Nord
15:00:00	17:00:00	*Badminton Social Turnering, min. 20 år	Nord Hallen
15:00:00	15:30:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:40:00	*Roning konkurrence Concept II 1000 m, 13-18 år	Fitness Center
15:00:00	15:30:00	Ultimate Abs	Volcano
15:15:00	16:15:00	*Aerial Strength	Dance Studio
15:15:00	18:00:00	*Cykeltur på Racer for let øvede	Cykelcenteret
15:30:00	16:00:00	HIIT	Volcano
15:30:00	16:10:00	*Springgymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
15:30:00	17:00:00	*Padel Tennis Turnering, min. 15 år	Padel Bane 1
16:00:00	16:30:00	*Deep Water Aqua	Nord Pool
16:00:00	16:45:00	*Kettlebell træning, alle niveauer	Bar Park
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	17:00:00	*Golf Putting Konkurrence	Putting Green
16:00:00	16:45:00	*SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:55:00	*Tennis Fitness	Tennis Bane 1
16:10:00	16:50:00	*Springgymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
16:15:00	17:45:00	*Beat the Green Team - Familie udgave	5-a-side
16:15:00	17:00:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:00:00	Stretch & Relax	Volcano

16:15:00	16:45:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
16:50:00	17:30:00	*Springgymnastik, min. 15 år	Syd Hallen
17:00:00	18:00:00	*Golf Konkurrence Længste Drive	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:55:00	*Padel: Beat The Green Team (Avanceret)	Padel Bane 1
17:00:00	17:50:00	*Cross training	Bar Park
17:00:00	17:25:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
17:10:00	18:05:00	*Base Camp Cykling (begyndere)	Body Bike Room
17:15:00	19:00:00	*5 & 10k Race	Stadion
17:15:00	19:00:00	*Bordtennis Turnering	Bordtennis
17:30:00	18:00:00	*Step Introduktion	Volcano
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
17:30:00	17:55:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
18:00:00	18:50:00	*CrossFit (Kun for øvede)	Crossfitområde/ Stadion
18:00:00	18:50:00	*Step for begyndere	Volcano
18:10:00	19:00:00	*Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
18:15:00	19:05:00	*Ballroom Dans	Dance Studio
19:00:00	21:00:00	*Fodbold Turnering, min. 15 år	5-a-side
19:15:00	19:45:00	*Aerial Relaxation	Dance Studio
20:00:00	21:00:00	*Green Team Bingo	Torvet
20:00:00	21:30:00	Live Musik i Restaurant El Lago	Restaurant El Lago
23:00:00	23:55:00	Discotheque CLS Arena	Discotheque CLS Arena

Activity Programme



søndag 25/08/2019

*sign up **sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Grøn 3km gåtur	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
08:15:00	12:00:00	*Cykeltur på Racer for øvede	Cykelcenteret
08:15:00	09:30:00	*Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
09:00:00	09:50:00	*CrossFit Conditioning (Alle niveauer)	Crossfitområde/ Stadion
09:00:00	11:00:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
09:00:00	13:00:00	**Teguise marked	Nord Receptionen
09:00:00	09:50:00	*Fitness Boksning	Sports Booking
09:00:00	09:50:00	Fitness Pilates	Volcano
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:00:00	11:00:00	*Tennis Turnering Begyndere 6-15 år	Tennis Bane 1
09:00:00	09:25:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
09:15:00	09:55:00	*Golf instruktion: Sving Vejledning, let øvede	Golf Area / Driving Range
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	09:55:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:50:00	*CrossFit (Kun for øvede)	Crossfitområde/ Stadion
10:00:00	10:50:00	*Introduktion til Boksning	Sports Booking
10:00:00	10:40:00	*Teens Circuit, 13-18 år	Fitness Center
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:10:00	10:50:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:10:00	11:00:00	*Pulsing Barre™	The Lawn
10:10:00	11:00:00	*Svømning Crawl Let øvet	Syd Pool
10:15:00	11:00:00	*Padel Tennis Begyndere 6-10 år	Padel Bane 1
11:00:00	11:50:00	Ballroom Fitness™	The Lawn
11:00:00	12:00:00	*BODYPUMP™	Volcano
11:00:00	11:50:00	*Circuit Fusion	Boxing Ring
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque

11:00:00	12:00:00	*Golf Instruktion Kort Spil, let øvede	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	*Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:00:00	11:55:00	*Tennis Instruktion Let øvede til øvede	Tennis Bane 1
11:05:00	12:00:00	*Fitness Introduktion	Fitness Center
11:15:00	12:00:00	*Padel Tennis Begyndere 11-15 år	Padel Bane 1
11:30:00	13:00:00	*Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	13:00:00	*Padel Tennis Turnering, 6-10 år	Padel Bane 1
12:00:00	12:30:00	*Svømning Crawl Let øvet 6-15 år	Syd Pool
12:00:00	12:55:00	*Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 1
12:15:00	13:00:00	*Golf, 10-15 år	Golf Area / Driving Range
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	Volcano
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	Volcano
12:30:00	13:00:00	*Svømning Crawl Begyndere 6-15 år	Syd Pool
13:00:00	14:00:00	*Padel Tennis Turnering, 11-15 år	Padel Bane 1
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	17:30:00	**Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	14:45:00	*Fun Time: Klatring, 3-5 år	Klatrerum
14:00:00	16:00:00	*Tennis Double Kun for Kvinder	Tennis Bane 1
14:15:00	15:15:00	*Aerial Stretch	Dance Studio
14:15:00	14:45:00	Aqua Party	Fritidspoolen
15:00:00	17:00:00	*Beach Volley Turnering	Beach Volley Bane
15:00:00	17:00:00	Æggekast og Bolas Turnering	Beach Volley Bane
15:00:00	15:45:00	*Fun Time: Klatring, 6-10 år	Klatrerum
15:00:00	15:55:00	*Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	15:55:00	*Surf Sjøv, 3-10 år	Vandsportscenteret
15:10:00	15:40:00	*Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
15:15:00	15:45:00	*Hula Hoop, min. 10 år	Volcano
15:15:00	16:00:00	*Squash Instruktion Begyndere 6-15 år	Squash Bane 1
15:50:00	16:20:00	*Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
16:00:00	16:50:00	*Introduktion til vægt træning, 1. del	Fitness Center
16:00:00	16:45:00	*Dans, 6-10 år	Dance Studio
16:00:00	17:45:00	*Cykeltur på Mountain Bike for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
16:00:00	16:50:00	*TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:55:00	*Squash Instruktion Begyndere, min. 15 år	Squash Bane 1
16:00:00	16:50:00	**Svømning Crawl Advanceret	Syd Pool
16:00:00	16:30:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
16:00:00	17:00:00	*Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret

16:00:00	17:00:00	*Young Time: Surf & Beach day, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:30:00	17:00:00	*Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:00:00	*Strand Fodbold	Beach Volley Bane
17:00:00	17:45:00	*CrossFit, 10-15 år	Crossfitområde/ Stadion
17:00:00	19:00:00	*Padeltenisturnering, let øvede/ øvede (ingen instruktør)	Padel Bane 1
17:00:00	17:45:00	*Release & Unwind	Volcano
17:00:00	17:45:00	Løbeskole	Stadion
17:00:00	17:55:00	*Squash Instruktions Let øvede, min. 15 år	Squash Bane 1
17:05:00	18:00:00	BODYJAM™	The Lawn
17:10:00	18:10:00	*Power Cykling	Body Bike Room
17:10:00	18:00:00	*Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
17:10:00	18:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
17:30:00	18:00:00	Bus/Taxi transfer til lufthavnen	Nord Receptionen
17:45:00	18:30:00	Baneløb	Stadion
18:00:00	18:55:00	*Strand Tennis	Beach Volley Bane
18:00:00	20:00:00	Foredrag med TV lægen Charlotte Bøving	Konference Center Syd
18:00:00	18:50:00	*Step for let øvede	Volcano
18:15:00	19:15:00	*Kids Disco, 6-10 år	Discotheque CLS Arena
18:15:00	19:00:00	*Roning konkurrence Concept II 2000 m	Fitness Center
18:15:00	19:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
19:15:00	19:45:00	*Aerial Relaxation	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	Live Musik i Restaurant El Lago	Restaurant El Lago

Activity Programme



mandag 26/08/2019

*sign up **sign up and pay

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	09:50:00	*Green Team Duatlon	Cykelcenteret
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	12:00:00	**Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
08:00:00	16:00:00	**Golfturn til Costa Tequise	Sports Booking
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	*FTP Step Test Cykling	Body Bike Room
09:00:00	10:50:00	*Introduktion til CrossFit	Crossfitområde/ Stadion
09:00:00	13:30:00	**Ildbjergene "Timanfaya"	Nord Receptionen
09:00:00	10:30:00	Fodboldturnering 11-15 år	5-a-side
09:00:00	09:50:00	*Svømning på åbent vand tekniktræning i poolen	Nord Pool
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:10:00	10:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	**Vulkanvandring - Ild ruten	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	*6D™ SLIDING	Dance Studio
10:00:00	11:00:00	*Power Cykling	Body Bike Room
10:00:00	11:45:00	*Cykeltur på Mountain Bike for begyndere	Cykelcenteret
10:00:00	11:00:00	*Squash Turnering Begyndere 6-15 år	Squash Bane 1
10:00:00	10:45:00	*Svømning Bryst for voksne	Syd Pool
10:00:00	10:55:00	*Tennis Serv Begyndere	Tennis Bane 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Zumba	Volcano
10:15:00	12:00:00	*Bordtennis Turnering	Bordtennis
10:15:00	11:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:30:00	12:00:00	Fodboldturnering 5-10 år	5-a-side
10:30:00	11:45:00	*Young Time: Post 40 Memory Run, 10-15 år	Beach Club
10:45:00	11:15:00	*Svømning Bryst Begyndere 6-15 år	Syd Pool
11:00:00	13:00:00	*Racketball Turnering, alle niveauer	Squash Bane 1

11:00:00	11:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
11:00:00	11:50:00	*CrossFit Conditioning (Alle niveauer)	Crossfitområde/ Stadion
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	13:00:00	*Squash Turnering Let øvede	Squash Bane 1
11:00:00	11:55:00	*Tennis Serv Let øvede til øvede	Tennis Bane 1
11:15:00	12:00:00	*Aqua jogging	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:50:00	*Green Team Aquatlon	Syd Pool
12:00:00	14:00:00	*Fodbold Turnering, min. 15 år	5-a-side
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	17:30:00	**Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	14:50:00	*Vægttræning for piger 13-18 år	Fitness Center
14:00:00	17:00:00	**Go-Karting	Nord Receptionen
14:00:00	15:45:00	*Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Play Time
14:00:00	16:00:00	*Squash Turnering Øvede	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	*Squash Turnering Begyndere	Squash Bane 1
14:00:00	14:55:00	*Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 1
14:00:00	15:00:00	*Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:30:00	16:00:00	**Krops skikkelse og Alder Profil m/Sally Walker	Konference Center Nord
15:00:00	17:00:00	*Bakke Intervaller - Landevejs cykling	Cykelcenteret
15:00:00	15:30:00	*Familie Green Team Aquatlon	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	*Fitness Boksning	Sports Booking
15:00:00	15:50:00	*Nakke/Skuldre & Stræk for seniorer	Laguna
15:00:00	15:30:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:55:00	*Tennis Double Taktik	Tennis Bane 1
15:00:00	15:30:00	Ultimate Abs	5-a-side
15:00:00	15:50:00	*Vægttræning for drenge 13-18 år	Fitness Center
15:10:00	15:50:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
15:30:00	15:55:00	*Power Legs & Glutes	5-a-side
15:45:00	16:45:00	*Aerial Strength	Dance Studio
16:00:00	16:50:00	Aerobics, alle niveauer	Volcano
16:00:00	16:50:00	*CrossFit (Kun for øvede)	Crossfitområde/ Stadion
16:00:00	16:30:00	*Deep Water Aqua	Nord Pool
16:00:00	16:30:00	*De små delfiner, 3-5 år	Fritidspoolen
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	16:45:00	*Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:50:00	*Svømning Crawl øvede med udstyr	Syd Pool
16:00:00	16:55:00	*Beat the Green Team - Tennis (avanceret)	Tennis Bane 1

16:00:00	16:50:00	*Young Time: Stratego game, 10-15 år	Beach Volley Bane
16:10:00	16:55:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:10:00	16:55:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:30:00	17:00:00	*De små delfiner, 5-7 år	Fritidspoolen
17:00:00	17:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
17:00:00	17:50:00	*Introduktion til bouldering, 10-15 år	Klatrerum
17:00:00	19:00:00	*Tennis Double Kun for Mænd	Tennis Bane 1
17:00:00	17:50:00	Pilates, alle niveauer	5-a-side
17:00:00	17:50:00	*TRX Fusion	Bar Park
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
18:00:00	19:00:00	Yoga Flow	5-a-side
18:10:00	18:50:00	*HIIT Cykling	Body Bike Room
18:15:00	18:45:00	*Aerial Relaxation	Dance Studio
21:00:00	22:00:00	Green Team Show	Torvet
23:00:00	23:55:00	Discotheque CLS Arena	Discotheque CLS Arena

Activity Programme



tirsdag 27/08/2019

*sign up **sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	**Udflugt: La Graciosa tour	Nord Receptionen
08:00:00	10:30:00	*Halv Maraton	Stadion
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	12:00:00	**Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:15:00	09:15:00	*Aerial Stretch	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
08:15:00	13:00:00	*Landevejs cycling, udholdenheds tur	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	*CrossFit Conditioning (Alle niveauer)	Crossfitområde/ Stadion
09:00:00	09:45:00	Mobility, alle niveauer	Volcano
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:00:00	09:25:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
09:15:00	10:00:00	*Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år	Nord Hallen
09:15:00	14:45:00	**Rancho Texas Zoo	Nord Receptionen
09:15:00	14:45:00	**Strand & Shopping i Puerto del Carmen	Nord Receptionen
09:15:00	10:00:00	*Kayak Instruktion, 10-15 år	Vandsportscenteret
09:15:00	10:00:00	*Padel Tennis Begyndere 11-15 år	Padel Bane 1
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	09:55:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	*CrossFit (Kun for øvede)	Crossfitområde/ Stadion
10:00:00	10:30:00	*Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
10:00:00	10:30:00	*Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
10:00:00	10:50:00	Puls og styrke, alle niveauer	Volcano
10:00:00	10:40:00	*Teens Circuit, 13-18 år	Fitness Center
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:10:00	10:50:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:10:00	11:00:00	*Pulsing Barre™	The Lawn
10:15:00	11:00:00	*Badminton Instruktion Begyndere 11-15 år	Nord Hallen
10:15:00	11:05:00	Fitness Fodbold Mænd	5-a-side
10:15:00	11:00:00	*Padel Tennis Begyndere 6-10 år	Padel Bane 1
10:15:00	10:45:00	*Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
10:30:00	11:00:00	*Flip´n´Fun, 11-15 år	Syd Pool
10:30:00	11:00:00	*Flip´n´Fun, 11-15 år	Syd Pool

11:00:00	11:55:00	*Badminton Instruktion Let øvet	Nord Hallen
11:00:00	11:50:00	Ballroom Fitness™	The Lawn
11:00:00	11:45:00	*CrossFit, 10-15 år	Crossfitområde/ Stadion
11:00:00	11:40:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:55:00	*Padel Tennis Intro	Padel Bane 1
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	*Pilates med udstyr	Volcano
11:00:00	11:55:00	*SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	11:55:00	*Tennis Fitness	Tennis Bane 1
11:10:00	12:00:00	Fitness Fodbold kvinder	5-a-side
11:30:00	13:00:00	*Swim Squad, 10-15 år	Syd 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	12:55:00	*Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
12:00:00	13:00:00	Hatha Yoga	Volcano
12:00:00	12:55:00	*Padel Tennis Let øvede	Padel Bane 1
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	17:30:00	**Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Badminton Turnering Øvede	Nord Hallen
14:00:00	16:00:00	*Badminton Turnering Begyndere	Nord Hallen
14:00:00	14:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 1
14:00:00	15:00:00	*Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:30:00	15:15:00	*Familie Gymnastik 3-5 år	Syd Hallen
14:30:00	16:30:00	**Workshop - Kvinde - Hormon balance efter 40 m/ Sally Walker	Konference Center Nord
14:30:00	15:45:00	*Young Time: The strongest team, 10-15 år	Beach Club
15:00:00	15:55:00	*Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	15:30:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:45:00	*Tennis instruktion begyndere 11-15 år	Tennis Bane 1
15:00:00	15:30:00	Ultimate Abs	Volcano
15:15:00	16:00:00	*Familie Gymnastik 0-3 år	Syd Hallen
15:15:00	16:15:00	*Golf Instruktion Kort Spil, let øvede	Golf Area / Driving Range
15:30:00	20:00:00	**Vin & Tapas tur	Nord Receptionen
15:30:00	16:00:00	HIIT	Volcano
16:00:00	16:50:00	*Introduktion til vægt træning, 2. del	Fitness Center
16:00:00	17:45:00	*Cykeltur på Mountain Bike for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	16:45:00	*SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	18:00:00	*Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1

16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:00:00	*Springgymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
16:15:00	17:45:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
16:15:00	17:00:00	*HIIT svømning, min. 15 år	Syd Pool
16:20:00	17:00:00	*Golf instruktion: Sving Vejledning, let øvede	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:45:00	*Springgymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
17:00:00	17:50:00	*Step for begyndere	Volcano
17:00:00	17:50:00	*Cross training	Bar Park
17:10:00	18:10:00	*Power Cykling	Body Bike Room
17:10:00	18:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
17:15:00	17:55:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
18:00:00	18:50:00	*Ballroom Dans	Dance Studio
18:00:00	19:00:00	*BODYPUMP™	Volcano
18:00:00	19:45:00	Rundbold	Stadion
18:00:00	19:00:00	Timeshare Ejer Møde	Members Lounge
18:10:00	19:00:00	Bakkeløb 8 km (5:00 min/km)	Stadion
18:15:00	19:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
19:00:00	20:00:00	**SAUNAGUS	Indgangen til Wellness Center
19:15:00	19:45:00	*Aerial Relaxation	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	Live Musik i Restaurant El Lago	Restaurant El Lago
20:00:00	21:00:00	*Green Team Quiz Night	Torvet

Activity Programme



onsdag 28/08/2019

*sign up **sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	15:30:00	**Golf Tur Tías	Sports Booking
08:00:00	09:50:00	*Green Team Triatlon	Cykelcenteret
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	12:00:00	**Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:15:00	08:45:00	Grøn 3km gåtur	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side
09:00:00	09:40:00	*HIIT Cykling	Body Bike Room
09:00:00	10:50:00	*Introduktion til CrossFit	Crossfitområde/ Stadion
09:00:00	13:00:00	**Havkajakturning Begyndere	Nord Receptionen
09:00:00	15:30:00	**Katamaran sejltur	Nord Receptionen
09:00:00	10:30:00	*Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:00:00	09:55:00	*Young Time: Fitness & Badminton, 10-15 år	Nord Hallen
09:10:00	10:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:15:00	12:00:00	*Cykeltur på Mountain Bike avanceret kun for erfarne ryttere	Cykelcenteret
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	**Vulkanvandring - Vin Ruten	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	12:00:00	*Badminton turnering, 6-15 år	Nord Hallen
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	5-a-side
10:00:00	12:00:00	*Beach Volley Social turnering, min. 15 år	Beach Volley Bane
10:00:00	12:00:00	*Tennis Turnering Let øvede	Tennis Bane 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktions Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:10:00	11:00:00	*Mave/Ryg & Stræk for seniorer	Laguna
10:10:00	11:00:00	*Svømning Crawl Let øvet	Syd Pool
10:15:00	11:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:30:00	12:00:00	*Fodboldskole for 11-15 årige	Stadion
11:00:00	11:50:00	Barefoot Fitness	5-a-side
11:00:00	11:50:00	*CrossFit Conditioning (Alle niveauer)	Crossfitområde/ Stadion
11:00:00	12:00:00	Børne og gæsteshow - øvetid for individuelle	Torvet
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking

11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	*Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:15:00	12:00:00	*TRX, 10-15 år	TRX område/ Stadion
11:30:00	13:00:00	*Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	14:00:00	*Badminton Turnering Let øvede	Nord Hallen
12:00:00	13:00:00	Børne og gæsteshow - øvetid for individuelle	Torvet
12:00:00	13:00:00	Yoga Flow	5-a-side
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	17:30:00	**Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	14:50:00	*Vægttræning for piger 13-18 år	Fitness Center
14:00:00	15:50:00	*Green Team Triatlon	Cykelcenteret
14:00:00	14:45:00	*Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Torvet
14:00:00	15:00:00	*Kajak Race	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	*Stand Up Paddle Race	Vandsportscenteret
14:00:00	16:00:00	*Tennis Turnering Øvede	Tennis Bane 1
14:00:00	16:00:00	*Tennis Turnering Begyndere	Tennis Bane 1
14:15:00	14:45:00	Aqua Party	Fritidspoolen
14:30:00	16:00:00	**Workshop: Mænd - Bevar Din Styrke og Præstation efter 45 m/ sally Walker	Konference Center Nord
15:00:00	17:00:00	Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)	Sports Booking
15:00:00	18:00:00	*Cykeltur for kvinder på racer	Cykelcenteret
15:00:00	15:45:00	*Svømning for seniorer	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	*Vægttræning for drenge 13-18 år	Fitness Center
15:00:00	16:00:00	*Windsurf Race for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	*Hula Hoop, min. 10 år	Volcano
15:15:00	16:45:00	*Junglerun for familier	Stadion
16:00:00	16:55:00	BODYJAM™	The Lawn
16:00:00	16:50:00	*CrossFit (Kun for øvede)	Crossfitområde/ Stadion
16:00:00	16:50:00	*Fitball	Volcano
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	16:30:00	*Svømning Crawl Let øvet 6-15 år	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	*Windsurf Race for øvede	Vandsportscenteret
16:30:00	17:00:00	*Svømning Crawl Begyndere 6-15 år	Syd Pool
17:00:00	17:50:00	*Circuit Fusion	Boxing Ring
17:00:00	18:15:00	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	Stadion
17:00:00	17:45:00	*Release & Unwind	Volcano
17:10:00	18:05:00	*Base Camp Cykling (begyndere)	Body Bike Room
17:10:00	18:00:00	*Svømning på åbent vand i lagunen	Vandsportscenteret
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
18:00:00	18:50:00	Aerobics, alle niveauer	Volcano

18:15:00	18:45:00	Diplom Ceremoni	Torvet
19:15:00	19:45:00	*Aerial Relaxation	Dance Studio
20:00:00	21:00:00	Børne & Gæste show	Torvet
22:00:00	23:55:00	Discotheque CLS Arena	Discotheque CLS Arena
22:00:00	23:59:00	Karaoke for alle	Discotheque CLS Arena

Activity Programme



torsdag 29/08/2019

*sign up **sign up and pay

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	09:00:00	Morgenløb Offroad 8 km	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:50:00	*Body toning	Volcano
09:00:00	10:50:00	*CrossFit Team WOD	Crossfitområde/ Stadion
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:15:00	10:00:00	*Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	12:00:00	*Cykeltur på Racer for let øvede	Cykelcenteret
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:45:00	*Dans, 6-10 år	Dance Studio
10:00:00	10:50:00	*Step for let øvede	Volcano
10:00:00	10:45:00	*Svømning Instruktion Crawl Vendinger	Syd Pool
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:55:00	*Young Time: Fitness & Tennis, 10-15 år	Tennis Bane 1
10:10:00	10:50:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:45:00	11:30:00	*Svømning Butterfly for voksne	Syd Pool
11:00:00	11:50:00	*Fitness Boksning	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Pilates, alle niveauer	Volcano
11:00:00	11:50:00	*Cross training	Bar Park
11:30:00	12:00:00	*Svømning Butterfly Begyndere 10-15 år	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:30:00	12:30:00	*YOUNG TIME: Fun Battle, 10-15 år	Syd Hallen
12:00:00	13:00:00	Hatha Yoga	Volcano
14:00:00	15:30:00	*Padel Tennis Turnering, min. 20 år	Padel Bane 1
14:00:00	15:00:00	*Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:15:00	14:45:00	*Deep Water Aqua	Nord Pool
14:15:00	14:45:00	*Deep Water Aqua	Nord Pool
14:15:00	15:00:00	*Fun Time: Street day, 3-5 år	Basketball Bane
15:00:00	15:50:00	*Introduktion til vægt træning, 3.del	Fitness Center
15:00:00	15:55:00	*Introduktion til landevejs cykling	Cykelcenteret

15:00:00	15:30:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:55:00	*Tennis Instruksion Begyndere	Tennis Bane 1
15:00:00	15:30:00	Ultimate Abs	Volcano
15:15:00	16:15:00	*Fun Time: Street day, 6-10 år	Play Time
15:30:00	16:00:00	HIIT	Volcano
15:30:00	17:00:00	*To Generations Padel Tunering	Padel Bane 1
16:00:00	16:50:00	*CrossFit Conditioning (Alle niveauer)	Crossfitområde/ Stadion
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	17:45:00	*Cykeltur på Racer for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	16:45:00	*Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:55:00	*Tennis Instruksion Let øvede til øvede	Tennis Bane 1
16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	Volcano
16:15:00	17:00:00	*HIIT svømning, min. 15 år	Syd Pool
16:30:00	17:45:00	*Young Time: Street day, 10-15 år	Basketball Bane
17:00:00	18:00:00	*BODYPUMP™	5-a-side
17:00:00	17:45:00	*Tennis Instruksion Begyndere 6-15 år	Tennis Bane 1
17:10:00	18:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
18:15:00	20:00:00	*Basketball Social Turnering	Basketball Bane
18:15:00	19:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
19:30:00	20:00:00	*Aerial Relaxation	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	*Green Team FIFA turnering, min. 13 år	Torvet
20:00:00	21:30:00	Live Musik i Restaurant El Lago	Restaurant El Lago

Activity Programme



fredag 30/08/2019

*sign up **sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
08:15:00	09:30:00	*Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
08:30:00	09:25:00	*Introduktion til landevejs cykling	Cykelcenteret
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side
09:00:00	09:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:00:00	09:50:00	*TRX Fusion	Bar Park
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	12:00:00	*Cafe tur	Cykelcenteret
09:45:00	10:15:00	Bus transfer til lufthavnen (Billund)	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:25:00	*Power Legs & Glutes	5-a-side
10:00:00	10:55:00	*Tennis Instruktion Let øvede til øvede	Tennis Bane 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:15:00	11:00:00	*Aqua jogging	Syd Pool
10:30:00	11:00:00	HIIT	5-a-side
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	*Svømning Crawl øvede med udstyr	Syd Pool
11:00:00	11:55:00	*Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 1
11:15:00	12:05:00	Puls og styrke, alle niveauer	5-a-side
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	12:30:00	*Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	5-a-side
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	5-a-side
12:30:00	13:00:00	*Flip´n´Fun, 11-15 år	Syd Pool
14:00:00	15:15:00	*Fun Time: Bagedag, 3-10 år	Play Time
14:00:00	15:00:00	*Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
15:00:00	16:45:00	*Cykeltur på Racer for begyndere	Cykelcenteret
15:00:00	16:30:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:50:00	*Yoga for Teenagers 12-16 år	Dance Studio

15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:30:00	16:45:00	*Fun Time: Bagedag, 3-10 år	Play Time
15:30:00	17:00:00	*Swim Squad, 10-15 år	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	Zumba	Volcano
17:00:00	17:55:00	BODYCOMBAT™	5-a-side
17:00:00	18:15:00	Informationstur på dansk	Sports Booking
17:00:00	19:00:00	*Social Mini-Tennis Turnering	Nord Hallen
17:10:00	18:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
18:00:00	18:50:00	Ballroom Fitness™ med Swingtime	Laguna
18:10:00	19:10:00	*Power Cykling	Body Bike Room
18:15:00	19:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
19:00:00	21:00:00	*Social Indendørs Volley Tunering	Nord Hallen

Activity Programme



lørdag 31/08/2019

*sign up **sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:30:00	*Svømning for vandskrække	Indgangen til Wellness Center
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side
09:00:00	09:40:00	*HIIT Cykling	Body Bike Room
09:00:00	10:50:00	*Introduktion til CrossFit	Crossfitområde/ Stadion
09:00:00	12:00:00	**PADI Open Water Dykkerkursus +12 år	Dykkercentret
09:00:00	11:00:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
09:00:00	10:30:00	*Fodboldskole for 11-15 årige	Stadion
09:00:00	12:00:00	*Cykeltur for kvinder på racer	Cykelcenteret
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:00:00	09:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 1
09:10:00	10:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:15:00	10:00:00	*Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:45:00	*Aqua jogging	Syd Pool
10:00:00	10:50:00	Dance	Volcano
10:00:00	10:45:00	*Racketball introduktion	Squash Bane 1
10:00:00	10:45:00	*Intro til Fitness for seniorer	Fitness Center
10:00:00	10:45:00	*Tennis instruktion begyndere 11-15 år	Tennis Bane 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:10:00	10:50:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:15:00	11:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:30:00	12:00:00	*Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
10:30:00	11:45:00	*Young Time: "Break the ice" activities, 10-15 år	Stadion
10:45:00	11:30:00	*Svømning Rygcrawl for voksne	Syd Pool
11:00:00	11:50:00	*Body toning	5-a-side
11:00:00	11:50:00	*CrossFit Conditioning (Alle niveauer)	Crossfitområde/ Stadion
11:00:00	11:40:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:55:00	*Padel Tennis Intro	Padel Bane 1
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	*Senior træning – helkrops træning	Laguna

11:00:00	13:00:00	*Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
11:15:00	12:00:00	*Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år	Nord Hallen
11:15:00	12:00:00	*TRX, 10-15 år	TRX område/ Stadion
11:30:00	12:00:00	*Svømning Rygcrawl Begyndere 6-15 år	Syd 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	13:00:00	Hatha Yoga	5-a-side
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	15:30:00	**Hesteriding	Nord Receptionen
14:00:00	17:00:00	**Vulkanvandring	Sports Booking
14:00:00	15:30:00	*Padel Tennis Turnering, min. 20 år	Padel Bane 1
14:00:00	14:55:00	*Windsurf Instruktion, Avanceret	Vandsportscenteret
14:15:00	15:15:00	*Fun Time: Skattejagt, 3-5 år	Play Time
14:30:00	16:00:00	*Gratis Foredrag – Evig Ung m/Sally Walker (på engelsk)	Konference Center Nord
15:00:00	17:00:00	*Badminton Social Turnering, min. 20 år	Nord Hallen
15:00:00	15:30:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:40:00	*Roning konkurrence Concept II 1000 m, 13-18 år	Fitness Center
15:00:00	15:30:00	Ultimate Abs	5-a-side
15:15:00	18:00:00	*Cykeltur på Racer for let øvede	Cykelcenteret
15:30:00	16:40:00	*Fun Time: Skattejagt, 6-10 år	Play Time
15:30:00	16:00:00	HIIT	5-a-side
15:30:00	16:10:00	*Springgymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
15:30:00	17:00:00	*Padel Tennis Turnering, min. 15 år	Padel Bane 1
16:00:00	16:30:00	*Deep Water Aqua	Nord Pool
16:00:00	16:45:00	*Kettlebell træning, alle niveauer	Bar Park
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	17:00:00	*Golf Putting Konkurrence	Putting Green
16:00:00	16:45:00	*SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	16:55:00	*Tennis Fitness	Tennis Bane 1
16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:10:00	16:50:00	*Springgymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
16:50:00	17:30:00	*Springgymnastik, min. 15 år	Syd Hallen
17:00:00	18:00:00	*Golf Konkurrence Længste Drive	Golf Area / Driving Range
17:00:00	17:55:00	*Padel: Beat The Green Team (Avanceret)	Padel Bane 1
17:00:00	17:30:00	*Step Introduktion	5-a-side
17:00:00	17:50:00	*Cross training	Bar Park
17:00:00	17:50:00	Can't stop the feeling med Swingtime	Laguna
17:00:00	17:25:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn

17:10:00	18:05:00	*Base Camp Cykling (begyndere)	Body Bike Room
17:15:00	19:00:00	*5 & 10k Race	Stadion
17:15:00	19:00:00	*Bordtennis Turnering	Bordtennis
17:15:00	18:00:00	*Beat the parents - store mod små, min. 10 år	Stadion
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
17:30:00	17:55:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
18:00:00	18:50:00	*CrossFit (Kun for øvede)	Crossfitområde/ Stadion
18:10:00	19:00:00	*Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
18:15:00	19:05:00	*Ballroom Dans	Dance Studio
19:00:00	21:00:00	*Fodbold Turnering, min. 15 år	5-a-side
19:15:00	19:45:00	*Aerial Relaxation	Dance Studio
20:00:00	21:00:00	*Green Team Bingo	Torvet
20:00:00	21:30:00	Live Musik i Restaurant El Lago	Restaurant El Lago
23:00:00	23:55:00	Discotheque CLS Arena	Discotheque CLS Arena

Activity Programme



søndag 01/09/2019

*sign up **sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Grøn 3km gåtur	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
08:15:00	12:00:00	*Cykeltur på Racer for øvede	Cykelcenteret
08:15:00	09:30:00	*Svømning i åbent vand	Vandsportscenteret
09:00:00	10:00:00	*Bleep Test	Stadion
09:00:00	09:50:00	*CrossFit Conditioning (Alle niveauer)	Crossfitområde/ Stadion
09:00:00	11:00:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
09:00:00	13:00:00	**Teguisse marked	Nord Receptionen
09:00:00	09:50:00	*Fitness Boksning	Sports Booking
09:00:00	09:50:00	Fitness Pilates	5-a-side
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:00:00	11:00:00	*Tennis Turnering Begyndere 6-15 år	Tennis Bane 1
09:00:00	09:25:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
09:00:00	10:30:00	*Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
09:15:00	09:55:00	*Golf instruktion: Sving Vejledning, let øvede	Golf Area / Driving Range
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	09:55:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:50:00	*CrossFit (Kun for øvede)	Crossfitområde/ Stadion
10:00:00	10:50:00	*Introduktion til Boksning	Sports Booking
10:00:00	10:40:00	*Teens Circuit, 13-18 år	Fitness Center
10:10:00	10:50:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:10:00	11:00:00	*Pulsing Barre™	The Lawn
10:10:00	11:00:00	*Svømning Crawl Let øvet	Syd Pool
10:15:00	11:00:00	*Padel Tennis Begyndere 6-10 år	Padel Bane 1
10:30:00	12:00:00	*Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
11:00:00	11:50:00	Ballroom Fitness™	The Lawn
11:00:00	12:00:00	*BODYPUMP™	Volcano
11:00:00	11:50:00	*Circuit Fusion	Boxing Ring

11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	12:00:00	*Golf Instruktion Kort Spil, let øvede	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:50:00	*Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:00:00	11:55:00	*Tennis Instruktion Let øvede til øvede	Tennis Bane 1
11:05:00	12:00:00	*Fitness Introduktion	Fitness Center
11:15:00	12:00:00	*Padel Tennis Begyndere 11-15 år	Padel Bane 1
12:00:00	13:00:00	*Padel Tennis Turnering, 6-10 år	Padel Bane 1
12:00:00	12:30:00	*Svømning Crawl Let øvet 6-15 år	Syd Pool
12:00:00	12:50:00	Team Teach m/ Swingtime	The Lawn
12:00:00	12:55:00	*Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 1
12:00:00	13:30:00	*Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:15:00	13:00:00	*Golf, 10-15 år	Golf Area / Driving Range
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	Volcano
12:15:00	13:00:00	Stretch & Relax	Volcano
12:30:00	13:00:00	*Svømning Crawl Begyndere 6-15 år	Syd Pool
13:00:00	14:00:00	*Padel Tennis Turnering, 11-15 år	Padel Bane 1
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	17:30:00	**Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	14:45:00	*Fun Time: Klatring, 3-5 år	Klatrerum
14:00:00	16:00:00	*Tennis Double Kun for Kvinder	Tennis Bane 1
14:15:00	15:15:00	*Aerial Stretch	Dance Studio
15:00:00	17:00:00	*Beach Volley Turnering	Beach Volley Bane
15:00:00	17:00:00	Æggekast og Bolas Turnering	Beach Volley Bane
15:00:00	15:45:00	*Fun Time: Klatring, 6-10 år	Klatrerum
15:00:00	15:55:00	*Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	15:55:00	*Surf Sjøv, 3-10 år	Vandsportscenteret
15:10:00	15:40:00	*Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
15:15:00	15:45:00	*Hula Hoop, min. 10 år	Volcano
15:15:00	16:00:00	*Squash Instruktion Begyndere 6-15 år	Squash Bane 1
15:50:00	16:20:00	*Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
16:00:00	16:50:00	*Introduktion til vægt træning, 1. del	Fitness Center
16:00:00	16:50:00	*Fitball	Volcano
16:00:00	17:45:00	*Cykeltur på Mountain Bike for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	16:50:00	*TRX for seniorer	TRX område/ Stadion
16:00:00	16:55:00	*Squash Instruktion Begyndere, min. 15 år	Squash Bane 1
16:00:00	16:50:00	**Svømning Crawl Advanceret	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	*Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret

16:00:00	17:00:00	*Young Time: Surf & Beach day, 10-15 år	Vandsportscenteret
16:30:00	17:00:00	*Golf: Trackman	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:00:00	*Strand Fodbold	Beach Volley Bane
17:00:00	17:55:00	BODYJAM™	The Lawn
17:00:00	17:50:00	*Introduktion til bouldering, min. 15 år	Klatrerum
17:00:00	17:45:00	*CrossFit, 10-15 år	Crossfitområde/ Stadion
17:00:00	19:00:00	*Padeltenisturnering, let øvede/ øvede (ingen instruktør)	Padel Bane 1
17:00:00	17:45:00	*Release & Unwind	Volcano
17:00:00	17:45:00	Løbeskole	Stadion
17:00:00	17:55:00	*Squash Instruktions Let øvede, min. 15 år	Squash Bane 1
17:10:00	18:10:00	*Power Cykling	Body Bike Room
17:10:00	18:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
17:45:00	18:30:00	Baneløb	Stadion
18:00:00	18:55:00	*Strand Tennis	Beach Volley Bane
18:15:00	19:15:00	*Kids Disco, 6-10 år	Discotheque CLS Arena
18:15:00	19:00:00	*Roning konkurrence Concept II 2000 m	Fitness Center
18:15:00	19:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
19:15:00	19:45:00	*Aerial Relaxation	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	Live Musik i Restaurant El Lago	Restaurant El Lago

Activity Programme



mandag 02/09/2019

*sign up **sign up and pay

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	09:50:00	*Green Team Duatlon	Cykelcenteret
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	12:00:00	**Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
08:00:00	16:00:00	**Golfturn til Costa Tequise	Sports Booking
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:00:00	09:30:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	*FTP Step Test Cykling	Body Bike Room
09:00:00	10:50:00	*Introduktion til CrossFit	Crossfitområde/ Stadion
09:00:00	13:30:00	**Ildbjergene "Timanfaya"	Nord Receptionen
09:00:00	10:30:00	Fodboldturnering 11-15 år	Stadion
09:00:00	14:50:00	*Udholdenheds MTB Tour	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	*Svømning på åbent vand tekniktræning i poolen	Nord Pool
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:00:00	10:30:00	*Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
09:10:00	10:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	**Vulkanvandring - Ild ruten	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	11:00:00	*Power Cykling	Body Bike Room
10:00:00	11:00:00	*Squash Turnering Begyndere 6-15 år	Squash Bane 1
10:00:00	10:45:00	*Svømning Bryst for voksne	Syd Pool
10:00:00	10:55:00	*Tennis Serv Begyndere	Tennis Bane 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:50:00	Zumba	Volcano
10:15:00	12:00:00	*Bordtennis Turnering	Bordtennis
10:15:00	11:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:30:00	12:00:00	Fodboldturnering 5-10 år	Stadion
10:30:00	11:45:00	*Young Time: Post 40 Memory Run, 10-15 år	Beach Club
10:45:00	11:15:00	*Svømning Bryst Begyndere 6-15 år	Syd Pool
11:00:00	13:00:00	*Racketball Turnering, alle niveauer	Squash Bane 1

11:00:00	11:50:00	Barefoot Fitness	Volcano
11:00:00	11:50:00	*CrossFit Conditioning (Alle niveauer)	Crossfitområde/ Stadion
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	13:00:00	*Squash Turnering Let øvede	Squash Bane 1
11:00:00	11:55:00	*Tennis Serv Let øvede til øvede	Tennis Bane 1
11:15:00	12:00:00	*Aqua jogging	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
12:00:00	12:50:00	*Green Team Aquatlon	Syd Pool
12:00:00	14:00:00	*Fodbold Turnering, min. 15 år	Stadion
12:00:00	12:50:00	100% Dirty Dancing med Swingtime	The Lawn
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	17:30:00	**Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	14:50:00	*Vægttræning for piger 13-18 år	Fitness Center
14:00:00	14:50:00	*Green Team Aquatlon	Syd Pool
14:00:00	17:00:00	**Go-Karting	Nord Receptionen
14:00:00	15:45:00	*Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Play Time
14:00:00	16:00:00	*Squash Turnering Øvede	Squash Bane 1
14:00:00	16:00:00	*Squash Turnering Begyndere	Squash Bane 1
14:00:00	14:55:00	*Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 1
14:00:00	15:00:00	*Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:15:00	15:15:00	*Aerial Strength	Dance Studio
14:30:00	16:00:00	**Krops skikkelse og Alder Profil m/Sally Walker	Konference Center Nord
15:00:00	17:00:00	*Bakke Intervaller - Landevejs cykling	Cykelcenteret
15:00:00	15:50:00	*Fitness Boksning	Sports Booking
15:00:00	15:50:00	*Nakke/Skuldre & Stræk for seniorer	Volcano
15:00:00	15:30:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:55:00	*Tennis Double Taktik	Tennis Bane 1
15:00:00	15:30:00	Ultimate Abs	5-a-side
15:00:00	15:50:00	*Vægttræning for drenge 13-18 år	Fitness Center
15:10:00	15:50:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
15:30:00	15:55:00	*Power Legs & Glutes	5-a-side
16:00:00	16:30:00	*Familie Green Team Aquatlon	Syd Pool
16:00:00	16:50:00	*CrossFit (Kun for øvede)	Crossfitområde/ Stadion
16:00:00	16:30:00	*Deep Water Aqua	Nord Pool
16:00:00	16:30:00	*De små delfiner, 3-5 år	Fritidspoolen
16:00:00	16:45:00	*Kettlebell træning, alle niveauer	Bar Park
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	16:45:00	*Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret

16:00:00	16:50:00	*Svømning Crawl øvede med udstyr	Syd Pool
16:00:00	16:55:00	*Beat the Green Team - Tennis (avanceret)	Tennis Bane 1
16:00:00	16:50:00	*Young Time: Stratego game, 10-15 år	Beach Volley Bane
16:10:00	16:55:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:10:00	16:55:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:30:00	17:00:00	*De små delfiner, 5-7 år	Fritidspoolen
17:00:00	17:55:00	BODYCOMBAT™	5-a-side
17:00:00	17:50:00	*Introduktion til bouldering, 10-15 år	Klatrerum
17:00:00	19:00:00	*Tennis Double Kun for Mænd	Tennis Bane 1
17:00:00	17:50:00	Pilates, alle niveauer	The Lawn
17:00:00	17:50:00	*TRX Fusion	Bar Park
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
18:00:00	19:00:00	Yoga Flow	The Lawn
18:10:00	18:50:00	*HIIT Cykling	Body Bike Room
21:00:00	22:00:00	Green Team Show	Torvet
22:30:00	23:20:00	Swingtime Ballroom Night	Discotheque CLS Arena
23:00:00	23:55:00	Discotheque CLS Arena	Discotheque CLS Arena

Activity Programme



tirsdag 03/09/2019

*sign up **sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	**Udflugt: La Graciosa tour	Nord Receptionen
08:00:00	10:30:00	*Halv Maraton	Stadion
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	12:00:00	**Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:15:00	09:15:00	*Aerial Stretch	Dance Studio
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
08:15:00	13:00:00	*Landevejs cycling, udholdenheds tur	Cykelcenteret
09:00:00	09:50:00	*CrossFit Conditioning (Alle niveauer)	Crossfitområde/ Stadion
09:00:00	09:45:00	Mobility, alle niveauer	5-a-side
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:00:00	09:25:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
09:15:00	10:00:00	*Badminton Instruktion Begyndere 6-10 år	Nord Hallen
09:15:00	14:45:00	**Rancho Texas Zoo	Nord Receptionen
09:15:00	14:45:00	**Strand & Shopping i Puerto del Carmen	Nord Receptionen
09:15:00	10:00:00	*Kayak Instruktion, 10-15 år	Vandsportscenteret
09:15:00	10:00:00	*Padel Tennis Begyndere 11-15 år	Padel Bane 1
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	09:55:00	*Trampolin Fitness, min. 10 år	The Lawn
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	*CrossFit (Kun for øvede)	Crossfitområde/ Stadion
10:00:00	10:50:00	Fitness Fodbold Mænd	Stadion
10:00:00	10:30:00	*Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
10:00:00	10:30:00	*Flip´n´Fun, 6-10 år	Syd Pool
10:00:00	10:50:00	Puls og styrke, alle niveauer	5-a-side
10:00:00	10:40:00	*Teens Circuit, 13-18 år	Fitness Center
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:10:00	10:50:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:10:00	11:00:00	*Pulsing Barre™	The Lawn
10:15:00	11:00:00	*Badminton Instruktion Begyndere 11-15 år	Nord Hallen
10:15:00	11:00:00	*Padel Tennis Begyndere 6-10 år	Padel Bane 1
10:15:00	10:45:00	*Introduktion til Slackline	Vandsportscenteret
10:30:00	11:00:00	*Flip´n´Fun, 11-15 år	Syd Pool
10:30:00	11:00:00	*Flip´n´Fun, 11-15 år	Syd Pool

11:00:00	11:55:00	*Badminton Instruktion Let øvet	Nord Hallen
11:00:00	11:50:00	Ballroom Fitness™	The Lawn
11:00:00	11:45:00	*CrossFit, 10-15 år	Crossfitområde/ Stadion
11:00:00	11:50:00	Fitness Fodbold kvinder	Stadion
11:00:00	11:50:00	Fitness Pilates	5-a-side
11:00:00	11:40:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	11:55:00	*Padel Tennis Intro	Padel Bane 1
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	11:55:00	*SUP Fitness	Vandsportscenteret
11:00:00	11:55:00	*Tennis Fitness	Tennis Bane 1
11:30:00	13:00:00	*Swim Squad, 10-15 år	Syd 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	12:55:00	*Badminton Instruktion Begyndere	Nord Hallen
12:00:00	13:00:00	Hatha Yoga	5-a-side
12:00:00	12:55:00	*Padel Tennis Let øvede	Padel Bane 1
12:00:00	12:50:00	Zumba® med Swingtime	The Lawn
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	17:30:00	**Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	16:00:00	*Badminton Turnering Øvede	Nord Hallen
14:00:00	16:00:00	*Badminton Turnering Begyndere	Nord Hallen
14:00:00	14:45:00	Tennis Instruktion for børn 6-10 år	Tennis Bane 1
14:00:00	15:00:00	*Windsurf Instruktion Genopfriskning	Vandsportscenteret
14:15:00	15:45:00	*Pilates Reformer	Dance Studio
14:30:00	15:15:00	*Familie Gymnastik 3-5 år	Syd Hallen
14:30:00	16:30:00	**Workshop - Kvinde - Hormon balance efter 40 m/ Sally Walker	Konference Center Nord
14:30:00	15:45:00	*Young Time: The strongest team, 10-15 år	Beach Club
15:00:00	15:55:00	*Introduktion til MTB	Cykelcenteret
15:00:00	15:30:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:45:00	*Tennis instruktion begyndere 11-15 år	Tennis Bane 1
15:00:00	15:30:00	Ultimate Abs	5-a-side
15:15:00	16:00:00	*Familie Gymnastik 0-3 år	Syd Hallen
15:15:00	16:15:00	*Golf Instruktion Kort Spil, let øvede	Golf Area / Driving Range
15:30:00	20:00:00	**Vin & Tapas tur	Nord Receptionen
15:30:00	16:00:00	HIIT	5-a-side
16:00:00	16:50:00	*Introduktion til vægt træning, 2. del	Fitness Center
16:00:00	17:45:00	*Cykeltur på Mountain Bike for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque

16:00:00	16:45:00	*SUP let øvet	Vandsportscenteret
16:00:00	18:00:00	*Tennis Social Turnering, min. 20 år	Tennis Bane 1
16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:15:00	17:00:00	*Springgymnastik, 6-10 år	Syd Hallen
16:15:00	17:00:00	*HIIT svømning, min. 15 år	Syd Pool
16:20:00	17:00:00	*Golf instruktion: Sving Vejledning, let øvede	Golf Area / Driving Range
17:00:00	18:00:00	*BODYPUMP™	5-a-side
17:00:00	17:45:00	*Springgymnastik, 10-15 år	Syd Hallen
17:00:00	17:50:00	*Cross training	Bar Park
17:10:00	18:10:00	*Power Cykling	Body Bike Room
17:10:00	18:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
17:15:00	17:55:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
18:00:00	18:50:00	*Ballroom Dans	Dance Studio
18:00:00	19:00:00	Timeshare Ejer Møde	Members Lounge
18:10:00	19:00:00	Bakkeløb 8 km (5:00 min/km)	Stadion
18:15:00	19:05:00	*Step for begyndere	5-a-side
18:15:00	19:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
19:15:00	19:45:00	*Aerial Relaxation	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	Live Musik i Restaurant El Lago	Restaurant El Lago
20:00:00	21:00:00	*Green Team Quiz Night	Torvet

Activity Programme



onsdag 04/09/2019

*sign up **sign up and pay

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	15:30:00	**Golf Tur Tías	Sports Booking
08:00:00	09:50:00	*Green Team Triatlon	Cykelcenteret
08:00:00	13:30:00	**Scuba Safari Kvalificerede Dykkere +12 år	Dykkercentret
08:00:00	12:00:00	**Snorkel Safari Begyndere +8 år	Dykkercentret
08:00:00	08:15:00	Morgengymnastik	Fritidspoolen
08:15:00	08:45:00	Grøn 3km gåtur	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side
09:00:00	09:40:00	*HIIT Cykling	Body Bike Room
09:00:00	10:50:00	*Introduktion til CrossFit	Crossfitområde/ Stadion
09:00:00	13:00:00	**Havkajakturning Begyndere	Nord Receptionen
09:00:00	15:30:00	**Katamaran sejltur	Nord Receptionen
09:00:00	10:30:00	*Fodboldskole for 5-10 årige	Stadion
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:00:00	09:55:00	*Young Time: Fitness & Badminton, 10-15 år	Nord Hallen
09:10:00	10:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
09:15:00	12:00:00	*Cykeltur på Mountain Bike avanceret kun for erfarne ryttere	Cykelcenteret
09:15:00	09:45:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:30:00	14:00:00	**Vulkanvandring - Vin Ruten	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	12:00:00	*Badminton turnering, 6-15 år	Nord Hallen
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	5-a-side
10:00:00	12:00:00	*Beach Volley Social turnering, min. 15 år	Beach Volley Bane
10:00:00	12:00:00	*Tennis Turnering Let øvede	Tennis Bane 1
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
10:10:00	11:00:00	*Svømning Crawl Let øvet	Syd Pool
10:15:00	11:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
10:30:00	12:00:00	*Fodboldskole for 11-15 årige	Stadion
11:00:00	11:50:00	Barefoot Fitness	5-a-side
11:00:00	11:50:00	*CrossFit Conditioning (Alle niveauer)	Crossfitområde/ Stadion
11:00:00	12:00:00	Børne og gæsteshow - øvetid for individuelle	Torvet
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque

11:00:00	11:50:00	*Mave/Ryg & Stræk for seniorer	Laguna
11:00:00	11:50:00	*Svømning Crawl Begyndere	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	*Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Vandsportscenteret
12:00:00	14:00:00	*Badminton Turnering Let øvede	Nord Hallen
12:00:00	13:00:00	Børne og gæsteshow - øvetid for individuelle	Torvet
12:00:00	13:00:00	Yoga Flow	5-a-side
13:30:00	15:30:00	**Scuba Pool Dive begyndere +8 år	Dykkercentret
13:30:00	17:30:00	**Scuba Strand Dyk Begyndere +8 år	Dykkercentret
14:00:00	14:50:00	*Vægttræning for piger 13-18 år	Fitness Center
14:00:00	14:45:00	*Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Torvet
14:00:00	15:00:00	*Kajak Race	Vandsportscenteret
14:00:00	15:00:00	*Stand Up Paddle Race	Vandsportscenteret
14:00:00	16:00:00	*Tennis Turnering Øvede	Tennis Bane 1
14:00:00	16:00:00	*Tennis Turnering Begyndere	Tennis Bane 1
14:15:00	14:45:00	Aqua Party	Fritidspoolen
14:30:00	15:30:00	*Aerial Strength	Dance Studio
14:30:00	16:00:00	**Workshop: Mænd - Bevar Din Styrke og Præstation efter 45 m/ sally Walker	Konference Center Nord
15:00:00	15:50:00	*Fitness Boksning	Sports Booking
15:00:00	17:00:00	Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)	Sports Booking
15:00:00	18:00:00	*Cykeltur for kvinder på racer	Cykelcenteret
15:00:00	15:45:00	*Svømning for seniorer	Syd Pool
15:00:00	15:50:00	*Vægttræning for drenge 13-18 år	Fitness Center
15:00:00	16:00:00	*Windsurf Race for begyndere	Vandsportscenteret
15:15:00	15:45:00	*Hula Hoop, min. 10 år	Volcano
15:15:00	16:45:00	*Junglerun for familier	Stadion
16:00:00	16:50:00	*CrossFit (Kun for øvede)	Crossfitområde/ Stadion
16:00:00	16:50:00	*Fitball	Volcano
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	16:30:00	*Svømning Crawl Let øvet 6-15 år	Syd Pool
16:00:00	17:00:00	*Windsurf Race for øvede	Vandsportscenteret
16:30:00	17:00:00	*Svømning Crawl Begyndere 6-15 år	Syd Pool
17:00:00	17:55:00	BODYJAM™	The Lawn
17:00:00	17:50:00	*Circuit Fusion	Boxing Ring
17:00:00	18:15:00	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	Stadion
17:00:00	17:45:00	*Release & Unwind	Volcano
17:10:00	18:05:00	*Base Camp Cykling (begyndere)	Body Bike Room
17:10:00	18:00:00	*Svømning på åbent vand i lagunen	Vandsportscenteret
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
18:00:00	18:50:00	Fascia Release m/ Swingtime	Volcano

18:15:00	18:45:00	Diplom Ceremoni	Torvet
19:15:00	19:45:00	*Aerial Relaxation	Dance Studio
20:00:00	21:00:00	Børne & Gæste show	Torvet
22:00:00	23:55:00	Discotheque CLS Arena	Discotheque CLS Arena
22:00:00	23:59:00	Karaoke for alle	Discotheque CLS Arena

Activity Programme



torsdag 05/09/2019

*sign up **sign up and pay

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	09:00:00	Morgenløb Offroad 8 km	Stadion
08:15:00	08:45:00	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	Stadion
09:00:00	09:50:00	*Body toning	5-a-side
09:00:00	09:45:00	*Cirkeltræning for seniorer	Fitness Center
09:15:00	10:00:00	*Kajak Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
09:15:00	12:00:00	*Cykeltur på Racer for let øvede	Cykelcenteret
09:30:00	14:30:00	**Surfskole	Nord Receptionen
09:50:00	12:50:00	*Play Time Kids Club 3-10 år	Play Time
10:00:00	10:50:00	*Introduktion til Boksning	Sports Booking
10:00:00	10:50:00	*Step for let øvede	Volcano
10:00:00	10:45:00	*Svømning Instruktion Crawl Vendinger	Syd Pool
10:00:00	11:30:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
10:00:00	10:55:00	*Young Time: Fitness & Tennis, 10-15 år	Tennis Bane 1
10:10:00	10:50:00	*Golf Instruktion Begyndere	Golf Area / Driving Range
10:45:00	11:30:00	*Svømning Butterfly for voksne	Syd Pool
11:00:00	11:50:00	*Fitness Boksning	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Informationstur på engelsk	Sports Booking
11:00:00	12:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
11:00:00	11:50:00	Pilates, alle niveauer	Volcano
11:00:00	11:50:00	*Cross training	Bar Park
11:30:00	12:00:00	*Svømning Butterfly Begyndere 10-15 år	Syd Pool
11:30:00	13:00:00	*Windsurf Instruktion Begyndere	Vandsportscenteret
11:30:00	12:30:00	*YOUNG TIME: Fun Battle, 10-15 år	Syd Hallen
12:00:00	13:00:00	Hatha Yoga	Volcano
14:00:00	15:30:00	*Padel Tennis Turnering, min. 20 år	Padel Bane 1
14:00:00	15:00:00	*Windsurf Instruktion, let øvet	Vandsportscenteret
14:30:00	16:30:00	*Familie atletik	Stadion
15:00:00	15:55:00	*Introduktion til landevejs cykling	Cykelcenteret
15:00:00	15:30:00	*Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Vandsportscenteret
15:00:00	15:55:00	*Tennis Instruktion Begyndere	Tennis Bane 1
15:00:00	15:30:00	Ultimate Abs	5-a-side
15:30:00	16:00:00	HIIT	5-a-side

15:30:00	17:00:00	*To Generations Padel Tunering	Padel Bane 1
16:00:00	17:00:00	*Social Petanque (ingen instruktør)	Petanque
16:00:00	17:45:00	*Cykeltur på Racer for begyndere	Cykelcenteret
16:00:00	16:45:00	*Stand Up Paddle 10-15 år	Vandsportscenteret
16:00:00	16:55:00	*Tennis Instruktion Let øvede til øvede	Tennis Bane 1
16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:05:00	16:50:00	Stretch & Relax	5-a-side
16:15:00	17:00:00	*HIIT svømning, min. 15 år	Syd Pool
17:00:00	17:50:00	*Introduktion til vægt træning, 3.del	Fitness Center
17:00:00	18:00:00	*BODYPUMP™	5-a-side
17:00:00	17:50:00	100% Grease med Swingtime	Volcano
17:00:00	17:45:00	*Tennis Instruktion Begyndere 6-15 år	Tennis Bane 1
17:00:00	18:00:00	*Young Time: Team Beach Volley, 10-15 år	Beach Volley Bane
17:00:00	17:50:00	Zumba	The Lawn
17:10:00	18:10:00	*TRX for begyndere	TRX område/ Stadion
17:30:00	19:00:00	*Programsvømning	Syd Pool
18:10:00	19:10:00	*Power Cykling	Body Bike Room
18:15:00	19:00:00	*TRX for øvede	TRX område/ Stadion
18:30:00	19:00:00	*Aerial Relaxation	Dance Studio
20:00:00	21:30:00	*Green Team FIFA turnering, min. 13 år	Torvet
20:00:00	21:30:00	Live Musik i Restaurant El Lago	Restaurant El Lago