

# Activity Programme



**Sábado 23/11/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:15:00	08:45:00	IRC - 3 km Fancy dress & Breakfast run	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
09:00:00	12:00:00	*Curso de buceo "PADI Open Water" (adultos y niños/as +12 años)	Centro de buceo
09:00:00	09:50:00	Gimnasia descalza	Volcano
09:00:00	09:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:10:00	10:00:00	Escuela de fútbol 10-15 años	5-a-side (fútbolsala)
09:15:00	12:00:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:15:00	09:55:00	Instrucción de kayak	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-36 meses	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	10:50:00	Fitball	Volcano
10:00:00	10:45:00	Tenis para principiantes. 6-10 años	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:45:00	SUP Fitness	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	11:30:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit (solo con experiencia)	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	HYROX WOD	Zona Funcional
10:00:00	10:30:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
10:10:00	11:00:00	Escuela de fútbol 5-10 años	5-a-side (fútbolsala)
10:10:00	10:55:00	Natación: Introducción a nadar Crol	Piscina Sur
10:15:00	10:40:00	Introducción al yoga/ técnica - Silent Fit	South Conference Roof
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Ice breaker", 10-15 años	The Lawn
10:50:00	11:45:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Roof
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Aerobics, todos los niveles	Volcano
11:00:00	11:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking

	11:00:00	11:45:00	Instrucción de tenis de mesa, principiantes, 6-15 años	Pabellón Norte
	11:00:00	13:00:00	Torneo social de tenis, min. 20 años	Cancha de tenis 1
	11:00:00	11:50:00	Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
	11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
	11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional
	11:10:00	11:50:00	Natación: Espalda para adultos	Piscina Sur
	11:15:00	12:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
	11:30:00	13:00:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
	12:00:00	13:00:00	Torneo de tenis de mesa, 10-15 años	Pabellón Norte
	12:00:00	12:30:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
	12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
	13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
	13:30:00	15:30:00	*Paseo a Caballo	Recepción Norte
	14:00:00	14:45:00	Zumba®	Volcano
	14:00:00	15:30:00	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Cancha de pádel 4
	14:00:00	15:00:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
	14:00:00	14:40:00	Aqua jogging	Piscina Sur
	14:00:00	14:45:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 3-5 años	Play Time
	14:00:00	17:00:00	Senderismo de volcanes	Sports Booking
	14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Piscina Norte
	15:00:00	15:55:00	BODYPUMP™	Volcano
	15:00:00	15:45:00	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	Laguna
	15:00:00	15:50:00	Introducción de tenis de mesa, principiantes, min. 15 años	Pabellón Norte
	15:00:00	15:40:00	Pasos básicos de natación, 6-10 años	Piscina Sur
	15:00:00	15:45:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 6-10 años	Play Time
	15:00:00	15:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
	15:15:00	15:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
	15:15:00	15:55:00	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Gimnasio
	15:30:00	17:00:00	Torneo social de Pádel - todos los niveles, min. 15 años	Cancha de pádel 4
	16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
	16:00:00	16:25:00	Introducción al TrackMan Studio	TrackMan Studio
	16:00:00	17:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
	16:00:00	16:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
	16:00:00	16:40:00	Padel Surf, intermedio	Centro de deportes acuáticos
	16:00:00	16:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Zona Funcional
	16:00:00	17:30:00	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad	Centro de bicicletas

		<b>aproximada</b>	
16:05:00	16:55:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:10:00	16:55:00	<b>Gimnasia familiar, 0-3 años</b>	Pabellón Sur
16:15:00	16:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:30:00	16:55:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	18:00:00	<b>Golf: Competición en putting</b>	Área de golf
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
17:05:00	17:55:00	<b>Step principiantes</b>	Volcano
17:05:00	17:50:00	<b>Gimnasia familiar, 3-5 años</b>	Pabellón Sur
17:30:00	22:30:00	<b>LIRC –Actividades Night Run</b>	Estadio
20:30:00	21:30:00	<b>'Club La Santa Quiz night' con FrankaSunshine</b>	Plaza

# Activity Programme



**Domingo 24/11/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia	Centro de buceo
08:00:00	08:30:00	Respirar mejor - vivir mejor	Estudio de baile
08:00:00	08:50:00	Natación en aguas abiertas	Centro de deportes acuáticos
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Caminiata verde de 3 km	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
09:00:00	09:45:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00:00	13:00:00	*Mercadillo de Teguisse	Recepción Norte
09:00:00	16:00:00	*Golf Tour a Costa Teguisse	Recepción Norte
09:00:00	11:45:00	35-45 km Tour en Bicicleta de Carretera para mujeres 22-24 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:00:00	09:45:00	Fitness Fútbol para hombres	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años	Sala Boulder
09:00:00	09:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
09:00:00	10:00:00	Torneo de tenis, principiantes, 10-15 años	Cancha de tenis 1
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:15:00	10:15:00	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 años	Laguna
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:30:00	10:00:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Fitness Fútbol para mujeres	5-a-side (fútbolsala)
10:00:00	12:00:00	Torneo social de bádminton, min. 20 años	Pabellón Norte
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Intermedio 2	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:45:00	Natación: Crol nivel intermedio	Piscina Sur

10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
10:15:00	11:00:00	<b>Pádel para principiantes 6-10 años</b>	Cancha de pádel 4
10:30:00	11:30:00	<b>Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 años</b>	Laguna
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:55:00	<b>Body toning</b>	Volcano
11:00:00	12:00:00	<b>Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
11:00:00	11:45:00	<b>Tour de información en Inglés</b>	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 2</b>	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:45:00	<b>Natación: Crol nivel principiantes</b>	Piscina Sur
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
11:00:00	11:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
11:15:00	11:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
11:15:00	12:00:00	<b>Pádel para principiantes 10-15 años</b>	Cancha de pádel 4
11:15:00	11:45:00	<b>Traslado con bus o taxi al aeropuerto</b>	Recepción Norte
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:50:00	<b>Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0</b>	Cancha de pádel 4
12:00:00	12:25:00	<b>Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años</b>	Piscina Sur
12:00:00	12:30:00	<b>Traslado con bus o taxi al aeropuerto</b>	Recepción Norte
12:05:00	13:00:00	<b>Hatha Yoga</b>	Volcano
12:30:00	12:55:00	<b>Natación: Aprende a nadar crol, 10-15 años</b>	Piscina Sur
12:45:00	13:15:00	<b>Traslado con bus o taxi al aeropuerto</b>	Recepción Norte
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	<b>*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	16:00:00	<b>LIRC Torneo de vóley-playa con Århus Idrætshøjskole</b>	Cancha de vóley-playa
14:00:00	14:50:00	<b>Entrenamiento fascial</b>	Volcano
14:00:00	16:00:00	<b>Torneo de Squash Avanzado</b>	Cancha de squash 1
14:00:00	16:00:00	<b>Torneo de squash principiantes</b>	Cancha de squash 1
14:00:00	16:00:00	<b>Torneo de squash intermedio</b>	Cancha de squash 1
14:00:00	16:00:00	<b>Dobles de tenis femeninos</b>	Cancha de tenis 1
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf Refresher (repaso)</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:45:00	<b>Entrenamiento de natación funcional (workout)</b>	Piscina Norte
15:00:00	15:50:00	<b>Step intermedio</b>	Volcano
15:00:00	16:00:00	<b>Introducción a MTB</b>	Centro de bicicletas

15:00:00	15:55:00	<b>Diversión con surf, 3-10 años</b>	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:50:00	<b>Fitness de boxeo</b>	Zona Funcional
15:15:00	15:55:00	<b>Natación 2 generaciones</b>	Piscina Sur
15:15:00	15:55:00	<b>CrossFit, 10-15 años</b>	Zona CrossFit
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:00:00	17:30:00	<b>Tour de bicicleta de montaña para principiantes</b>	Centro de bicicletas
16:00:00	17:30:00	<b>Spikeball, min. 15 años</b>	Cancha de vóley-playa
16:00:00	16:55:00	<b>Pádel: Reta al Green Team (avanzado) Nivel 3.5-5.0</b>	Cancha de pádel 4
16:00:00	16:45:00	<b>Young Time: Día de surf y playa, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:45:00	<b>Entrenamiento de TRX Senior</b>	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	<b>Entrenamiento funcional en equipo</b>	Zona Funcional
16:05:00	16:55:00	<b>Introducción al levantamiento de pesas</b>	Gimnasio
16:15:00	17:45:00	<b>Beat the Green Team - edición familiar</b>	5-a-side (fútbolsala)
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
16:30:00	17:45:00	<b>Carrera por tierra: 12 km (5.30 min/km)</b>	La Rambla
17:00:00	17:30:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
17:00:00	19:00:00	<b>Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 1
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
17:10:00	18:00:00	<b>Introducción al Pickleball</b>	Cancha de tenis 8
20:00:00	21:00:00	<b>*Saunagus "Relax" con Bjarne, min 18 años</b>	Entrada al Centro de Wellness
20:30:00	22:00:00	<b>Música en directo con Craig Andrews</b>	Plaza

# Activity Programme



**Lunes 25/11/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	Sunrise Open Water Swim en la playa del Ironman	Recepción Norte
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia	Centro de buceo
08:00:00	10:00:00	Green Team Duatlón con BodyBike	Zona de Body Bike
08:00:00	08:30:00	Meditación matutina	Estudio de baile
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Montañas del Fuego	Recepción Norte
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 10-15 años	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:50:00	Saque de tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	CrossFit (solo con experiencia)	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	11:00:00	Wellness: Meditación en el agua, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
09:10:00	09:55:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
09:15:00	10:15:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	5-a-side (fútbolsala)
10:00:00	10:50:00	Golf: Instrucción para principiantes	Área de golf
10:00:00	10:50:00	Saque de tenis nivel avanzado	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	Introducción al Pickleball, 10-15 años	Cancha de tenis 8
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	TRX (solo con experiencia)	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional

10:00:00	10:30:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Plaza
10:10:00	10:50:00	<b>Natación: Virajes</b>	Piscina Sur
10:15:00	11:30:00	<b>Fitness Reformer (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
10:15:00	11:45:00	<b>20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:55:00	<b>Yoga Flow</b>	The Lawn
11:00:00	11:45:00	<b>Tour de información en Inglés</b>	Sports Booking
11:00:00	13:00:00	<b>Social de fútbol min. 15 años</b>	5-a-side (fútbolsala)
11:00:00	11:45:00	<b>Golf, 7-12 años</b>	Área de golf
11:00:00	13:00:00	<b>Torneo de Racketball, todos niveles</b>	Cancha de squash 1
11:00:00	11:25:00	<b>Flip´n´Fun, 6-10 años</b>	Piscina Sur
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
11:05:00	12:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
11:30:00	11:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 años</b>	Piscina Sur
12:00:00	12:45:00	<b>Golf, 13-17 años</b>	Área de golf
12:30:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Charla Desmontando Mitos de la Nutrición</b>	North Conference
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:30:00	14:00:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
14:00:00	16:00:00	<b>*Taller en inglés: "Women, How to stay sexy and vital after 40" c/ Sally Walker</b>	North conference
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf nivel intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:50:00	<b>Introduccion al boxeo</b>	Zona Funcional
14:15:00	15:00:00	<b>Introducción al Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
14:15:00	15:45:00	<b>Kids vs Parents, min 6 años</b>	The Lawn
14:30:00	14:45:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
15:00:00	15:50:00	<b>LIRC Estiramientos y Relajación con Århus Idrætshøjskole</b>	5-a-side (fútbolsala)
15:00:00	15:50:00	<b>Danza</b>	Volcano
15:00:00	17:45:00	<b>50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
15:00:00	15:25:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	<b>Green Team Acuatlón</b>	Piscina Norte
15:00:00	15:45:00	<b>Padel Surf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos



15:00:00	15:45:00	<b>Movilidad Funcional</b>	Zona CrossFit
15:00:00	15:15:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
15:15:00	16:45:00	<b>Reformer Senior (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
15:15:00	15:55:00	<b>Introducción al fitness - máquinas de fuerza</b>	Gimnasio
15:30:00	15:55:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:00:00	16:45:00	<b>Escuela de running</b>	Estadio
16:00:00	16:50:00	<b>Golf: Instrucción para principiantes</b>	Área de golf
16:00:00	16:55:00	<b>Tenis: Reta al Green Team (avanzado)</b>	Cancha de tenis 1
16:00:00	16:50:00	<b>Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
16:00:00	16:30:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
16:05:00	16:55:00	<b>Introducción a la Halterofilia Olímpica</b>	Gimnasio
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:15:00	17:45:00	<b>Fun Time: Día Olímpico y entrega de diplomas, 3-10 años</b>	Play Time
16:30:00	17:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
17:00:00	17:45:00	<b>Sesión en pista de atletismo</b>	Estadio
17:00:00	17:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Área de golf
17:00:00	17:40:00	<b>Introducción a Bouldering o escalada en bloque, 10-15 años</b>	Sala Boulder
17:00:00	19:00:00	<b>Dobles de tenis masculinos</b>	Cancha de tenis 1
17:00:00	17:50:00	<b>Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0</b>	Cancha de pádel 4
17:00:00	19:00:00	<b>Dobles de badminton (sin instructor)</b>	Pabellón Norte
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
17:00:00	17:50:00	<b>Pilates, todos niveles</b>	Volcano
18:00:00	19:00:00	<b>Reunión de propietarios</b>	Sala de miembros
20:00:00	21:00:00	<b>Espectáculo del Green Team</b>	Plaza

# Activity Programme



**Martes 26/11/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia	Centro de buceo
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	11:30:00	Green Team Medio maratón, 14km y 7km	Estadio
09:00:00	09:50:00	Entrenamiento fascial	Volcano
09:00:00	13:00:00	*Vuelta en kayak del mar, principiantes	Recepción Norte
09:00:00	16:00:00	*Tour de golf a Tias	Recepción Norte
09:00:00	09:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años	Sala Boulder
09:00:00	09:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
09:00:00	09:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Zona Funcional
09:10:00	09:40:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-36 meses	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	12:00:00	Tour en Bicicleta de montaña, nivel intermedio	Centro de bicicletas
09:15:00	09:55:00	Instrucción de kayak	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:25:00	Introducción a Yoga: Saludo al sol	5-a-side (fútbolsala)
10:00:00	10:50:00	Step principiantes	Volcano
10:00:00	10:50:00	Instrucción de bádminton intermedio	Pabellón Norte
10:00:00	12:00:00	Torneo social de tenis, min. 20 años	Cancha de tenis 1
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:30:00	Natación para bebés en el Wellness, max. 12 meses	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
10:00:00	10:45:00	TRX 2 generaciones, min. 10 años	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:30:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
10:15:00	10:45:00	Introducción al Slackline	Centro de deportes

			acuáticos
10:15:00	10:45:00	<b>Introducción a Sesión de natación en Seco</b>	Zona Funcional
10:35:00	11:30:00	<b>Hatha Yoga</b>	5-a-side (fútbolsala)
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:55:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	Volcano
11:00:00	11:45:00	<b>Instrucción de bádminton, principiantes, 6-10 años</b>	Pabellón Norte
11:00:00	11:50:00	<b>Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 4
11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Team WOD (solo con experiencia)</b>	Zona CrossFit
11:00:00	11:50:00	<b>Entrenamiento funcional en equipo</b>	Zona Funcional
11:15:00	11:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:45:00	<b>Instrucción de bádminton, principiantes, 10-15 años</b>	Pabellón Norte
12:00:00	12:50:00	<b>Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
12:45:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Charla Nutrición Deportiva – Alimentando tu Rendimiento</b>	North Conference
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:30:00	14:00:00	<b>Respirar mejor - vivir mejor</b>	Estudio de baile
14:00:00	16:00:00	<b>*Taller en inglés: "Men - All about Man' o'pause " c/ Sally Walker (en inglés)</b>	North conference
14:00:00	15:30:00	<b>Torneo de pádel, principiantes/intermedio - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 4
14:00:00	14:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 1</b>	Cancha de tenis 2
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf nivel intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:25:00	<b>Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años</b>	Piscina Sur
14:00:00	14:40:00	<b>Taller de Aromaterapia, min. 18 años</b>	Entrada al Centro de Wellness
14:15:00	15:45:00	<b>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
14:30:00	15:00:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
14:30:00	14:55:00	<b>Natación: Aprende a nadar crol, 10-15 años</b>	Piscina Sur
14:30:00	14:45:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
15:00:00	17:00:00	<b>LIRC Torneo de fútbol con Århus Idrætshøjskole</b>	5-a-side (fútbolsala)
15:00:00	17:45:00	<b>40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
15:00:00	17:00:00	<b>Torneo de bádminton, avanzado</b>	Pabellón Norte
15:00:00	17:00:00	<b>Torneo de bádminton para principiantes</b>	Pabellón Norte
15:00:00	15:50:00	<b>Instrucción de tenis Intermedio 1</b>	Cancha de tenis 2

15:00:00	15:15:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
15:15:00	15:45:00	<b>Entrenamiento HIIT</b>	Volcano
15:15:00	16:00:00	<b>Gimnasia básica, 6-10 años</b>	Pabellón Sur
15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
15:15:00	15:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
15:15:00	16:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
15:30:00	16:25:00	<b>Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
15:30:00	20:00:00	<b>*Tour de Vino &amp; Tapas</b>	Recepción Norte
15:30:00	17:00:00	<b>Torneo de pádel, intermedio/avanzado - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo de tenis, intermedio</b>	Cancha de tenis 1
16:00:00	16:40:00	<b>Padel Surf, intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:45:00	<b>Entrenamiento de natación funcional (workout)</b>	Piscina Norte
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
16:05:00	16:50:00	<b>Gimnasia básica, 10-15 años</b>	Pabellón Sur
16:15:00	17:30:00	<b>Pentatlón familiar</b>	Estadio
16:45:00	17:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
17:00:00	17:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
17:10:00	17:55:00	<b>Natación en aguas abiertas (instrucción en piscina)</b>	Piscina Sur
18:00:00	19:00:00	<b>LIRC Noche de Bingo con Århus Idrætshøjskole</b>	Plaza
18:30:00	21:00:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurante El Lago
19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Relax" con Jordi, min 18 años</b>	Entrada al Centro de Wellness
20:00:00	21:30:00	<b>Game on!</b>	Plaza

# Activity Programme



Miércoles 27/11/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	*Excursión a La Graciosa	Recepción Norte
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	10:00:00	Green Team Triatlón con BodyBike	Piscina Norte
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia	Centro de buceo
08:00:00	08:30:00	Meditación matutina	Estudio de baile
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	12:00:00	80-90 km Tour en Bicicleta de carretera, 27-29 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
08:15:00	09:10:00	Carrera por pista de tierra 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
08:15:00	08:45:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	16:00:00	*Catamarán de vela	Recepción Norte
09:00:00	13:30:00	*A pie del volcán - Ruta del Vino	Recepción Norte
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
09:00:00	09:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
09:00:00	09:45:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Cancha de pádel 4
09:00:00	10:30:00	Torneo de bádminton, intermedio	Pabellón Norte
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
09:00:00	09:30:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:30:00	11:15:00	Spa Detox Wellness	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	12:00:00	Torneo de Vóley-playa	Cancha de vóley-playa
10:00:00	10:50:00	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
10:00:00	10:50:00	Golf – Chipping	Área de golf
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Senior	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:45:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Cancha de pádel 4
10:00:00	11:30:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes

			acuáticos
10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>CrossFit (solo con experiencia)</b>	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	<b>Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles</b>	Zona Funcional
10:00:00	11:45:00	<b>Club La Santa behind the scenes tour</b>	Sala de conferencias Sur
10:00:00	10:50:00	<b>Pilates, todos niveles</b>	5-a-side (fútbolsala)
10:05:00	11:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
10:10:00	10:40:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
10:10:00	10:55:00	<b>Natación: Introducción a nadar Crol</b>	Piscina Sur
10:30:00	12:00:00	<b>Torneo de bádminton, 6-15 años</b>	Pabellón Norte
11:00:00	12:00:00	<b>Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes</b>	Plaza
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:55:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side (fútbolsala)
11:00:00	12:00:00	<b>Golf: Desafío de chipping y putting</b>	Área de golf
11:00:00	11:50:00	<b>Tácticas de tenis para dobles</b>	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:50:00	<b>Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:10:00	11:55:00	<b>LIIT</b>	Volcano
11:10:00	11:50:00	<b>Natación: Braza para adultos</b>	Piscina Sur
11:15:00	12:15:00	<b>Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
11:30:00	13:00:00	<b>Instrucción de windsurf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	13:00:00	<b>Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes</b>	Plaza
12:00:00	12:50:00	<b>Badminton Senior</b>	Pabellón Norte
12:00:00	12:25:00	<b>Natación: Aprende a nadar brazas, 6-10 años</b>	Piscina Sur
12:30:00	13:00:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
12:30:00	12:55:00	<b>Natación: Aprende a nadar brazas, 10-15 años</b>	Piscina Sur
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	13:50:00	<b>Golf: Instrucción para principiantes</b>	Área de golf
13:30:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
14:00:00	14:25:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
14:00:00	15:00:00	<b>Carrera de kayak</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	15:00:00	<b>Carrera de padel surf</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:15:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano

14:15:00	14:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
14:30:00	14:55:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	<b>LIRC Estiramientos y Relajación con Århus Idrætshøjskole</b>	5-a-side (fútbolsala)
15:00:00	15:50:00	<b>Gimnasia descalza</b>	Volcano
15:00:00	15:45:00	<b>Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo</b>	The Lawn
15:00:00	16:00:00	<b>Introducción a MTB</b>	Centro de bicicletas
15:00:00	15:45:00	<b>Sesión en pista de atletismo</b>	Estadio
15:00:00	15:50:00	<b>Golf - Use your hands to shape trajectories, Intermedio</b>	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 2</b>	Cancha de tenis 2
15:00:00	15:50:00	<b>Introducción a Tenis-playa</b>	Cancha de vóley-playa
15:00:00	16:00:00	<b>Carrera de windsurf, principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:40:00	<b>Introducción al fitness - máquinas de fuerza</b>	Gimnasio
15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Ensayos para el Espectáculo de Niños y Clientes , 3-14 años</b>	Plaza
15:15:00	15:55:00	<b>Natación HIIT, min. 15 años</b>	Piscina Sur
15:30:00	16:25:00	<b>Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:00:00	17:30:00	<b>Tour de bicicleta de montaña para principiantes</b>	Centro de bicicletas
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo de tenis, principiantes</b>	Cancha de tenis 1
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo social de tenis-playa, min. 20 años</b>	Cancha de vóley-playa
16:00:00	17:00:00	<b>Carrera de windsurf, avanzado</b>	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
16:15:00	17:15:00	<b>Jungle run para familias</b>	Plaza
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:40:00	17:20:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
17:00:00	19:00:00	<b>Torneo social de minigolf para adolescentes (sin instructor)</b>	Zona de minigolf
17:00:00	17:45:00	<b>BODYATTACK™</b>	Volcano
17:00:00	17:40:00	<b>Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años</b>	Sala Boulder
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (solo con experiencia)</b>	Área de TRX/ Estadio
18:30:00	19:15:00	<b>Espectáculo de Niños y Huéspedes</b>	Plaza

# Activity Programme



**Jueves 28/11/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	08:50:00	Natación en aguas abiertas	Centro de deportes acuáticos
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Caminiata verde de 3 km	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
08:45:00	10:50:00	Green Team HYROX Carrera simulada (debe poder correr)	Zona Funcional
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
09:00:00	09:50:00	Tácticas de badminton para dobles (intermedio/avanzado)	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:15:00	12:00:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:15:00	09:55:00	Instrucción de kayak	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:30:00	10:00:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
10:00:00	10:55:00	Hatha Yoga	5-a-side (fútbolsala)
10:00:00	10:50:00	Step intermedio	Volcano
10:00:00	11:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
10:00:00	10:50:00	Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:45:00	Instrucción de tenis para dos generaciones	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:45:00	Natación: Crol nivel intermedio	Piscina Sur
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (solo con experiencia)	Zona CrossFit
10:00:00	10:45:00	Golf: Trackman	TrackMan Studio
10:00:00	11:45:00	Club La Santa behind the scenes tour	Sala de conferencias Sur
10:15:00	10:45:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
10:30:00	11:30:00	*Saunagus "Detox" con Carolina, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness



11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	12:00:00	<b>Torneo de tenis de mesa, 10-15 años</b>	Pabellón Norte
11:00:00	13:00:00	<b>Torneo de tenis, avanzado</b>	Cancha de tenis 1
11:00:00	11:45:00	<b>Natación: Crol nivel principiantes</b>	Piscina Sur
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
11:00:00	11:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
11:05:00	11:55:00	<b>Fitball</b>	Volcano
11:05:00	11:55:00	<b>Introducción a la Halterofilia Olímpica</b>	Gimnasio
11:30:00	12:45:00	<b>Fitness Reformer (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
13:00:00	13:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
13:15:00	13:45:00	<b>Respirar mejor - vivir mejor</b>	Estudio de baile
14:00:00	14:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
14:00:00	15:30:00	<b>Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años</b>	Cancha de pádel 4
14:00:00	14:50:00	<b>Instrucción de tenis Intermedio 2</b>	Cancha de tenis 2
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf nivel avanzado</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:25:00	<b>Flip´n´Fun, 6-10 años</b>	Piscina Sur
14:00:00	14:50:00	<b>Boxeo nivel intermedio</b>	Zona Funcional
14:00:00	14:50:00	<b>Taller de belleza "facial"</b>	Entrada al Centro de Wellness
14:30:00	15:00:00	<b>Entrenamiento HIIT</b>	Volcano
14:30:00	14:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 años</b>	Piscina Sur
14:30:00	14:45:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
15:00:00	17:30:00	<b>Café Tour</b>	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	<b>Fun Time: Street day, 3-5 años</b>	3x3 cancha de baloncesto
15:00:00	17:00:00	<b>Social de fútbol min. 15 años</b>	5-a-side (fútbolsala)
15:00:00	15:50:00	<b>Fitness de boxeo</b>	Zona Funcional
15:00:00	15:15:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
15:15:00	15:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
15:15:00	15:55:00	<b>Instrucción de SUP para dos generaciones, min. 6 años</b>	Centro de deportes acuáticos
15:30:00	17:00:00	<b>Torneo social de Pádel - todos los niveles, min. 15 años</b>	Cancha de pádel 4
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:00:00	16:50:00	<b>Fun Time: Street day, 6-10 años</b>	3x3 cancha de baloncesto
16:00:00	16:45:00	<b>Entrenamiento de TRX Senior</b>	Área de TRX/ Estadio

16:05:00	16:55:00	<b>Introducción al levantamiento de pesas</b>	Gimnasio
16:15:00	16:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
17:00:00	17:50:00	<b>Danza</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Young Time: Street day, 10-15 años</b>	3x3 cancha de baloncesto
17:00:00	17:50:00	<b>Introducción al Pickleball</b>	Cancha de tenis 8
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
17:05:00	17:55:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
17:10:00	18:00:00	<b>7.5 km de carrera en cuesta y pista de tierra (ritmo 5:15 min/km)</b>	La Rambla
17:15:00	17:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
18:15:00	19:45:00	<b>Torneo FIFA, min. 10 años</b>	Play Time
19:00:00	21:30:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurante El Lago
20:00:00	22:00:00	<b>Música en directo con FrankaSunshine con saxo y voz</b>	Plaza

# Activity Programme



**Viernes 29/11/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	08:30:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Instrucción para principiantes	Área de golf
09:00:00	09:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:15:00	10:15:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-36 meses	Entrada al Centro de Wellness
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:45:00	10:15:00	Traslado con bus al aeropuerto (Billund)	Recepción Norte
10:00:00	10:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking
10:00:00	10:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Intermedio 1	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
10:15:00	11:45:00	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Golf - Power your Swing, Intermedio	TrackMan Studio
11:00:00	11:50:00	Instrucción de tenis Principiantes 1	Cancha de tenis 2
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Zona Funcional
11:10:00	11:55:00	LIIT	Volcano
11:10:00	11:50:00	Natación: Virajes	Piscina Sur

11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
11:45:00	12:15:00	<b>Traslado con bus al aeropuerto (Copenhague)</b>	Recepción Norte
12:30:00	12:45:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
13:00:00	13:15:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf Refresher (repaso)</b>	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:55:00	<b>Yoga Flow</b>	Volcano
15:00:00	15:50:00	<b>Golf - Power your Swing, Intermedio</b>	TrackMan Studio
15:00:00	16:30:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años</b>	The Lawn
15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
15:45:00	16:15:00	<b>Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años</b>	The Lawn
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	19:00:00	<b>Centro de Buceo abierto</b>	Centro de buceo
16:00:00	17:30:00	<b>Tour de bicicleta de montaña para principiantes</b>	Centro de bicicletas
16:00:00	16:50:00	<b>Golf - Use your hands to shape trajectories, Intermedio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo familiar de Mini-Tenis, min. 6 años</b>	Pabellón Norte
16:00:00	16:45:00	<b>Movilidad Funcional</b>	Zona CrossFit
16:05:00	16:55:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:15:00	16:45:00	<b>Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años</b>	The Lawn
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
17:00:00	18:30:00	<b>Tour de información en Danés</b>	The Lawn
17:00:00	17:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
17:15:00	17:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
17:30:00	18:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike

# Activity Programme



**Sábado 30/11/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	08:30:00	Meditación matutina	Estudio de baile
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
09:00:00	12:00:00	*Curso de buceo "PADI Open Water" (adultos y niños/as +12 años)	Centro de buceo
09:00:00	09:50:00	Gimnasia descalza	Volcano
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	13:00:00	*Vuelta en kayak del mar, principiantes	Recepción Norte
09:15:00	12:00:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:15:00	09:55:00	Instrucción de kayak	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-36 meses	Entrada al Centro de Wellness
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:50:00	Fitball	Volcano
10:00:00	10:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
10:00:00	10:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
10:00:00	11:30:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	HYROX WOD	Zona Funcional
10:10:00	10:55:00	Natación: Introducción a nadar Crol	Piscina Sur
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Ice breaker", 10-15 años	The Lawn
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Aerobics, todos los niveles	Volcano
11:00:00	11:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Instrucción de tenis de mesa, principiantes, 6-15 años	Pabellón Norte
11:00:00	13:00:00	Torneo social de tenis, min. 20 años	Cancha de tenis 1
11:00:00	11:50:00	Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4

11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
11:10:00	11:50:00	<b>Natación: Espalda para adultos</b>	Piscina Sur
11:15:00	12:00:00	<b>Introducción al Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
11:30:00	13:00:00	<b>Instrucción de windsurf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	13:00:00	<b>Torneo de tenis de mesa, 10-15 años</b>	Pabellón Norte
12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:30:00	15:30:00	<b>*Paseo a Caballo</b>	Recepción Norte
14:00:00	15:30:00	<b>Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años</b>	Cancha de pádel 4
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf nivel intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:40:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
14:00:00	17:00:00	<b>Senderismo de volcanes</b>	Sports Booking
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
14:15:00	15:00:00	<b>Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 3-5 años</b>	Play Time
15:00:00	15:55:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
15:00:00	15:45:00	<b>Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo</b>	The Lawn
15:00:00	16:00:00	<b>Golf: Competición en putting</b>	Área de golf
15:00:00	15:50:00	<b>Introducción de tenis de mesa, principiantes, min. 15 años</b>	Pabellón Norte
15:00:00	15:40:00	<b>Pasos básicos de natación, 6-10 años</b>	Piscina Sur
15:15:00	16:45:00	<b>Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en danés)</b>	North conference
15:15:00	15:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
15:15:00	16:00:00	<b>Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 6-10 años</b>	Play Time
15:15:00	15:55:00	<b>Introducción al fitness - máquinas de fuerza</b>	Gimnasio
15:30:00	17:00:00	<b>Torneo social de Pádel - todos los niveles, min. 15 años</b>	Cancha de pádel 4
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	17:30:00	<b>Repetición de subidas - Bicicleta de carretera</b>	Centro de bicicletas
16:00:00	16:25:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	17:00:00	<b>Torneo de tenis de mesa</b>	Pabellón Norte
16:00:00	16:40:00	<b>Tenis Fitness</b>	Cancha de tenis 1
16:00:00	16:40:00	<b>Padel Surf, intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	<b>Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles</b>	Zona Funcional
16:05:00	16:55:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:10:00	16:55:00	<b>Gimnasia familiar, 0-3 años</b>	Pabellón Sur
16:15:00	16:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn

16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:30:00	16:55:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	18:45:00	<b>Green Team Carrera de 5 y 10km</b>	Estadio
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
17:05:00	17:55:00	<b>Step principiantes</b>	Volcano
17:05:00	17:50:00	<b>Gimnasia familiar, 3-5 años</b>	Pabellón Sur
17:15:00	18:45:00	<b>Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en inglés)</b>	North conference
20:00:00	21:00:00	<b>'Club La Santa Quiz night' con FrankaSunshine</b>	Plaza

# Activity Programme



**Domingo 01/12/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	*Excursión a La Graciosa	Recepción Norte
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia	Centro de buceo
08:00:00	08:30:00	Respirar mejor - vivir mejor	Estudio de baile
08:00:00	08:50:00	Natación en aguas abiertas	Centro de deportes acuáticos
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Caminiata verde de 3 km	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
09:00:00	09:45:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00:00	13:00:00	*Mercadillo de Teguisse	Recepción Norte
09:00:00	11:45:00	35-45 km Tour en Bicicleta de Carretera para mujeres 22-24 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:00:00	09:45:00	Fitness Fútbol para hombres	Estadio
09:00:00	09:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años	Sala Boulder
09:00:00	09:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
09:00:00	10:00:00	Torneo de tenis, principiantes, 10-15 años	Cancha de tenis 1
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 años	Zona CrossFit
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Fitness Fútbol para mujeres	Estadio
10:00:00	12:00:00	Torneo social de bádminton, min. 20 años	Pabellón Norte
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Intermedio 2	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:45:00	Natación: Crol nivel intermedio	Piscina Sur
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
10:15:00	10:45:00	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn



	10:15:00	11:00:00	<b>Pádel para principiantes 6-10 años</b>	Cancha de pádel 4
	11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
	11:00:00	11:55:00	<b>Body toning</b>	Volcano
	11:00:00	11:45:00	<b>Tour de información en Inglés</b>	Sports Booking
	11:00:00	11:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 2</b>	Cancha de tenis 2
	11:00:00	11:45:00	<b>Natación: Crol nivel principiantes</b>	Piscina Sur
	11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	11:00:00	11:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
	11:00:00	11:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
	11:10:00	12:10:00	<b>Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
	11:15:00	12:00:00	<b>Pádel para principiantes 10-15 años</b>	Cancha de pádel 4
	11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
	12:00:00	12:50:00	<b>Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0</b>	Cancha de pádel 4
	12:00:00	12:25:00	<b>Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años</b>	Piscina Sur
	12:30:00	12:55:00	<b>Natación: Aprende a nadar crol, 10-15 años</b>	Piscina Sur
	13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
	13:00:00	17:00:00	<b>*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
	14:00:00	14:50:00	<b>Entrenamiento fascial</b>	Volcano
	14:00:00	15:50:00	<b>Lanzamiento de huevos y Torneo de bolas</b>	Cancha de vóley-playa
	14:00:00	15:45:00	<b>Instrucción de Vóley playa y torneo amistoso, min. 15 años</b>	Cancha de vóley-playa
	14:00:00	16:00:00	<b>Torneo de Squash Avanzado</b>	Cancha de squash 1
	14:00:00	16:00:00	<b>Torneo de squash principiantes</b>	Cancha de squash 1
	14:00:00	16:00:00	<b>Torneo de squash intermedio</b>	Cancha de squash 1
	14:00:00	16:00:00	<b>Dobles de tenis femeninos</b>	Cancha de tenis 1
	14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf Refresher (repaso)</b>	Centro de deportes acuáticos
	14:00:00	14:45:00	<b>Entrenamiento de natación funcional (workout)</b>	Piscina Norte
	15:00:00	15:50:00	<b>Step intermedio</b>	Volcano
	15:00:00	16:00:00	<b>Introducción a MTB</b>	Centro de bicicletas
	15:00:00	15:50:00	<b>Golf: Instrucción para principiantes</b>	Área de golf
	15:00:00	15:55:00	<b>Diversión con surf, 3-10 años</b>	Centro de deportes acuáticos
	15:00:00	15:50:00	<b>Fitness de boxeo</b>	Zona Funcional
	15:15:00	15:55:00	<b>Natación 2 generaciones</b>	Piscina Sur
	16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
	16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
	16:00:00	17:30:00	<b>Tour de bicicleta de montaña para principiantes</b>	Centro de bicicletas
	16:00:00	17:30:00	<b>Spikeball, min. 15 años</b>	Cancha de vóley-playa
	16:00:00	16:25:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio

16:00:00	16:55:00	<b>Pádel: Reta al Green Team (avanzado) Nivel 3.5-5.0</b>	Cancha de pádel 4
16:00:00	16:45:00	<b>Young Time: Día de surf y playa, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:45:00	<b>Entrenamiento de TRX Senior</b>	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	<b>Entrenamiento funcional en equipo</b>	Zona Funcional
16:05:00	16:55:00	<b>Introducción al levantamiento de pesas</b>	Gimnasio
16:15:00	17:45:00	<b>Beat the Green Team - edición familiar</b>	5-a-side (fútbolsala)
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
16:30:00	17:45:00	<b>Carrera por tierra: 12 km (5.30 min/km)</b>	La Rambla
16:30:00	16:55:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Área de golf
17:00:00	19:00:00	<b>Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 1
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
17:10:00	18:00:00	<b>Introducción al Pickleball</b>	Cancha de tenis 8
19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Relax" con Bjarne, min 18 años</b>	Entrada al Centro de Wellness
20:30:00	22:00:00	<b>Música en directo con Craig Andrews</b>	Plaza

# Activity Programme



Lunes 02/12/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	Sunrise Open Water Swim en la playa del Ironman	Recepción Norte
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia	Centro de buceo
08:00:00	10:00:00	Green Team Duatlón con BodyBike	Zona de Body Bike
08:00:00	08:30:00	Meditación matutina	Estudio de baile
08:00:00	15:00:00	*Golf Tour a Costa Teguisse	Recepción Norte
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:45:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	13:30:00	*Montañas del Fuego	Recepción Norte
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
09:00:00	09:50:00	Saque de tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	CrossFit (solo con experiencia)	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
09:00:00	09:30:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:05:00	09:55:00	Introducción a la Halterofilia Olímpica	Gimnasio
09:10:00	09:55:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
09:15:00	10:15:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:30:00	14:00:00	*Caminando por volcanes - Ruta del Fuego	Recepción Norte
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Escuela de running	Estadio
10:00:00	10:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
10:00:00	10:50:00	Golf: Instrucción para principiantes	Área de golf
10:00:00	10:50:00	Saque de tenis nivel avanzado	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	Introducción al Pickleball, 10-15 años	Cancha de tenis 8
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos

10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>TRX (solo con experiencia)</b>	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	<b>Pilates, todos niveles</b>	The Lawn
10:10:00	10:50:00	<b>Natación: Virajes</b>	Piscina Sur
10:15:00	11:30:00	<b>Fitness Reformer (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
10:15:00	11:45:00	<b>20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:55:00	<b>Yoga Flow</b>	The Lawn
11:00:00	11:45:00	<b>Tour de información en Inglés</b>	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	<b>Sesión en pista de atletismo</b>	Estadio
11:00:00	11:45:00	<b>Golf, 7-12 años</b>	Área de golf
11:00:00	13:00:00	<b>Torneo de Racketball, todos niveles</b>	Cancha de squash 1
11:00:00	11:25:00	<b>Flip´n´Fun, 6-10 años</b>	Piscina Sur
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
11:05:00	12:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
11:30:00	11:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 años</b>	Piscina Sur
12:00:00	12:45:00	<b>Golf, 13-17 años</b>	Área de golf
12:30:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Charla Desmontando Mitos de la Nutrición</b>	North Conference
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	13:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
14:00:00	16:00:00	<b>*Taller en inglés: "Women, How to stay sexy and vital after 40" c/ Sally Walker</b>	North conference
14:00:00	14:45:00	<b>Introducción al Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf nivel intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:50:00	<b>Introducción al boxeo</b>	Zona Funcional
14:15:00	15:45:00	<b>Kids vs Parents, min 6 años</b>	The Lawn
15:00:00	17:45:00	<b>50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	<b>Green Team Acuatlón</b>	Piscina Norte
15:00:00	15:45:00	<b>Padel Surf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:40:00	<b>Introducción al fitness - máquinas de fuerza</b>	Gimnasio

15:00:00	15:45:00	<b>Movilidad Funcional</b>	Zona CrossFit
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
15:15:00	16:45:00	<b>Reformer Senior (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:00:00	18:00:00	<b>Social de fútbol min. 15 años</b>	5-a-side (fútbolsala)
16:00:00	16:55:00	<b>Tenis: Reta al Green Team (avanzado)</b>	Cancha de tenis 1
16:00:00	16:50:00	<b>Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
16:00:00	16:30:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:15:00	17:45:00	<b>Fun Time: Día Olímpico y entrega de diplomas, 3-10 años</b>	Play Time
16:30:00	17:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
17:00:00	17:50:00	<b>Danza</b>	Volcano
17:00:00	17:40:00	<b>Introducción a Bouldering o escalada en bloque, 10-15 años</b>	Sala Boulder
17:00:00	19:00:00	<b>Dobles de tenis masculinos</b>	Cancha de tenis 1
17:00:00	17:50:00	<b>Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0</b>	Cancha de pádel 4
17:00:00	19:00:00	<b>Dobles de badminton (sin instructor)</b>	Pabellón Norte
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
18:00:00	19:00:00	<b>Reunión de propietarios</b>	Sala de miembros
20:00:00	21:00:00	<b>Espectáculo del Green Team</b>	Plaza

# Activity Programme



**Martes 03/12/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia	Centro de buceo
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	11:30:00	Green Team Medio maratón, 14km y 7km	Estadio
09:00:00	09:50:00	Entrenamiento fascial	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
09:00:00	09:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años	Sala Boulder
09:00:00	09:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
09:00:00	09:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Zona Funcional
09:10:00	09:40:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-36 meses	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	12:00:00	Tour en Bicicleta de montaña, nivel intermedio	Centro de bicicletas
09:15:00	09:55:00	Instrucción de kayak	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:50:00	Step principiantes	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf – Chipping	Área de golf
10:00:00	10:50:00	Instrucción de bádminton intermedio	Pabellón Norte
10:00:00	12:00:00	Torneo social de tenis, min. 20 años	Cancha de tenis 1
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:30:00	Natación para bebés en el Wellness, max. 12 meses	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:45:00	TRX 2 generaciones, min. 10 años	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
10:00:00	10:30:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
10:15:00	10:45:00	Introducción al Slackline	Centro de deportes acuáticos

10:15:00	10:45:00	<b>Introducción a Sesión de natación en Seco</b>	Zona Funcional
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:55:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	Volcano
11:00:00	11:45:00	<b>Introducción al Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
11:00:00	12:00:00	<b>Golf: Desafío de chipping y putting</b>	Área de golf
11:00:00	11:45:00	<b>Instrucción de bádminton, principiantes, 6-10 años</b>	Pabellón Norte
11:00:00	11:50:00	<b>Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 4
11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Entrenamiento funcional en equipo</b>	Zona Funcional
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Team WOD (solo con experiencia)</b>	Zona CrossFit
11:15:00	11:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:30:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
12:00:00	12:45:00	<b>Instrucción de bádminton, principiantes, 10-15 años</b>	Pabellón Norte
12:00:00	12:50:00	<b>Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
12:45:00	13:15:00	<b>Respirar mejor - vivir mejor</b>	Estudio de baile
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	13:25:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
13:30:00	13:55:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
13:30:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
14:00:00	16:00:00	<b>*Taller en inglés: "Men - All about Man'o'pause " c/ Sally Walker (en inglés)</b>	North conference
14:00:00	14:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
14:00:00	14:50:00	<b>Golf: Instrucción para principiantes</b>	Área de golf
14:00:00	15:30:00	<b>Torneo de pádel, principiantes/intermedio - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 4
14:00:00	14:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 1</b>	Cancha de tenis 2
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf nivel intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:25:00	<b>Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años</b>	Piscina Sur
14:15:00	15:45:00	<b>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
14:15:00	14:30:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
14:30:00	14:55:00	<b>Natación: Aprende a nadar crol, 10-15 años</b>	Piscina Sur
15:00:00	17:45:00	<b>40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	<b>Golf - Use your hands to shape trajectories, Intermedio</b>	TrackMan Studio
15:00:00	17:00:00	<b>Torneo de bádminton, avanzado</b>	Pabellón Norte

15:00:00	17:00:00	<b>Torneo de bádminton para principiantes</b>	Pabellón Norte
15:00:00	15:50:00	<b>Instrucción de tenis Intermedio 1</b>	Cancha de tenis 2
15:00:00	15:45:00	<b>Entrenamiento de natación funcional (workout)</b>	Piscina Norte
15:15:00	15:45:00	<b>Entrenamiento HIIT</b>	Volcano
15:15:00	16:00:00	<b>Gimnasia básica, 6-10 años</b>	Pabellón Sur
15:15:00	15:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
15:15:00	16:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
15:30:00	16:25:00	<b>Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
15:30:00	20:00:00	<b>*Tour de Vino &amp; Tapas</b>	Recepción Norte
15:30:00	17:00:00	<b>Torneo de pádel, intermedio/avanzado - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo de tenis, intermedio</b>	Cancha de tenis 1
16:00:00	16:40:00	<b>Padel Surf, intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
16:05:00	16:50:00	<b>Gimnasia básica, 10-15 años</b>	Pabellón Sur
16:15:00	16:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
16:15:00	17:30:00	<b>Pentatlón familiar</b>	Estadio
16:45:00	17:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
17:00:00	17:45:00	<b>Natación en aguas abiertas (instrucción en piscina)</b>	Piscina Sur
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
18:30:00	21:00:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurante El Lago
19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Relax" con Jordi, min 18 años</b>	Entrada al Centro de Wellness
20:00:00	21:30:00	<b>Game on!</b>	Plaza



# Activity Programme



Miércoles 04/12/2024

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	10:00:00	Green Team Triatlón con BodyBike	Piscina Norte
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia	Centro de buceo
08:00:00	08:30:00	Meditación matutina	Estudio de baile
08:00:00	15:00:00	*Tour de golf a Tias	Recepción Norte
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	12:00:00	80-90 km Tour en Bicicleta de carretera, 27-29 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
08:15:00	09:10:00	Carrera por pista de tierra 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
08:15:00	08:45:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	16:00:00	*Catamarán de vela	Recepción Norte
09:00:00	13:30:00	*A pie del volcán - Ruta del Vino	Recepción Norte
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
09:00:00	09:45:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Cancha de pádel 4
09:00:00	10:30:00	Torneo de bádminton, intermedio	Pabellón Norte
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:30:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:45:00	10:15:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
10:00:00	10:45:00	Sesión en pista de atletismo	Estadio
10:00:00	12:00:00	Torneo de Vóley-playa	Cancha de vóley-playa
10:00:00	10:50:00	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Senior	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:45:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Cancha de pádel 4
10:00:00	11:30:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Zona Funcional

10:00:00	10:50:00	<b>CrossFit (solo con experiencia)</b>	Zona CrossFit
10:05:00	11:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
10:10:00	10:55:00	<b>Natación: Introducción a nadar Crol</b>	Piscina Sur
10:30:00	12:00:00	<b>Torneo de bádminton, 6-15 años</b>	Pabellón Norte
10:30:00	12:15:00	<b>Club La Santa behind the scenes tour</b>	Sala de conferencias Sur
11:00:00	12:00:00	<b>Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes</b>	Plaza
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:55:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side (fútbolsala)
11:00:00	11:50:00	<b>Tácticas de tenis para dobles</b>	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:50:00	<b>Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
11:10:00	11:50:00	<b>Natación: Braza para adultos</b>	Piscina Sur
11:20:00	12:20:00	<b>Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
11:30:00	13:00:00	<b>Instrucción de windsurf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	13:00:00	<b>Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes</b>	Plaza
12:00:00	12:50:00	<b>Badminton Senior</b>	Pabellón Norte
12:00:00	12:25:00	<b>Natación: Aprende a nadar brazas, 6-10 años</b>	Piscina Sur
12:30:00	13:00:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
12:30:00	12:55:00	<b>Natación: Aprende a nadar brazas, 10-15 años</b>	Piscina Sur
12:45:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Charla Nutrición Deportiva – Alimentando tu Rendimiento</b>	North Conference
13:00:00	15:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	<b>*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	15:00:00	<b>Carrera de kayak</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	15:00:00	<b>Carrera de padel surf</b>	Centro de deportes acuáticos
14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
14:15:00	14:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
14:30:00	14:45:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
15:00:00	15:50:00	<b>Gimnasia descalza</b>	Volcano
15:00:00	15:45:00	<b>Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo</b>	The Lawn
15:00:00	16:00:00	<b>Introducción a MTB</b>	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 2</b>	Cancha de tenis 2
15:00:00	15:50:00	<b>Introducción a Tenis-playa</b>	Cancha de vóley-playa

15:00:00	16:00:00	<b>Carrera de windsurf, principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Ensayos para el Espectáculo de Niños y Clientes , 3-14 años</b>	Plaza
15:15:00	15:55:00	<b>Natación HIIT, min. 15 años</b>	Piscina Sur
15:15:00	15:55:00	<b>Introducción al fitness - máquinas de fuerza</b>	Gimnasio
15:15:00	15:30:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
15:30:00	16:25:00	<b>Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:00:00	17:30:00	<b>Tour de bicicleta de montaña para principiantes</b>	Centro de bicicletas
16:00:00	16:40:00	<b>Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años</b>	Sala Boulder
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo de tenis, principiantes</b>	Cancha de tenis 1
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo social de tenis-playa, min. 20 años</b>	Cancha de vóley-playa
16:00:00	17:00:00	<b>Carrera de windsurf, avanzado</b>	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
16:15:00	16:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
16:15:00	17:45:00	<b>Jungle run para familias</b>	Plaza
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:45:00	17:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
17:00:00	19:00:00	<b>Torneo social de minigolf para adolescentes (sin instructor)</b>	Zona de minigolf
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (solo con experiencia)</b>	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
19:00:00	19:45:00	<b>Espectáculo de Niños y Huéspedes</b>	Plaza
22:00:00	23:59:00	<b>Karaoke para todos</b>	Discoteca CLS Arena

# Activity Programme



**Jueves 05/12/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	08:50:00	Natación en aguas abiertas	Centro de deportes acuáticos
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Caminiata verde de 3 km	La Rambla
08:15:00	09:30:00	Fitness Reformer (con calcetines!)	Estudio de baile
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
08:45:00	10:50:00	Green Team HYROX Carrera simulada (debe poder correr)	Zona Funcional
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
09:00:00	09:50:00	Tácticas de badminton para dobles (intermedio/avanzado)	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:15:00	12:00:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:15:00	09:55:00	Instrucción de kayak	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:55:00	Hatha Yoga	5-a-side (fútbolsala)
10:00:00	10:50:00	Golf – Putting	Área de golf
10:00:00	11:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
10:00:00	10:50:00	Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:45:00	Instrucción de tenis para dos generaciones	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:45:00	Natación: Crol nivel intermedio	Piscina Sur
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (solo con experiencia)	Zona CrossFit
10:00:00	10:30:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
10:05:00	10:55:00	Step intermedio	Volcano
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	12:00:00	Golf: Competición en putting	Área de golf

11:00:00	12:00:00	<b>Torneo de tenis de mesa, 10-15 años</b>	Pabellón Norte
11:00:00	13:00:00	<b>Torneo de tenis, avanzado</b>	Cancha de tenis 1
11:00:00	11:45:00	<b>Natación: Crol nivel principiantes</b>	Piscina Sur
11:00:00	12:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:05:00	11:55:00	<b>Fitball</b>	Volcano
11:05:00	11:55:00	<b>Introducción a la Halterofilia Olímpica</b>	Gimnasio
11:05:00	11:55:00	<b>Pilates, todos niveles</b>	5-a-side (fútbolsala)
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
13:00:00	13:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	13:45:00	<b>Respirar mejor - vivir mejor</b>	Estudio de baile
13:30:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
14:00:00	16:00:00	<b>Social de fútbol min. 15 años</b>	5-a-side (fútbolsala)
14:00:00	14:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
14:00:00	15:30:00	<b>Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años</b>	Cancha de pádel 4
14:00:00	14:50:00	<b>Instrucción de tenis Intermedio 2</b>	Cancha de tenis 2
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf nivel avanzado</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:25:00	<b>Flip´n´Fun, 6-10 años</b>	Piscina Sur
14:00:00	14:50:00	<b>Boxeo nivel intermedio</b>	Zona Funcional
14:00:00	14:50:00	<b>Taller de belleza "facial"</b>	Entrada al Centro de Wellness
14:15:00	14:45:00	<b>Entrenamiento HIIT</b>	Volcano
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
14:15:00	14:30:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
14:30:00	14:55:00	<b>Flip´n´Fun, 10-15 años</b>	Piscina Sur
15:00:00	17:30:00	<b>Café Tour</b>	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	<b>Golf: Torneo del Drive de mayor distancia</b>	Área de golf
15:00:00	15:50:00	<b>Fitness de boxeo</b>	Zona Funcional
15:00:00	16:45:00	<b>Club La Santa behind the scenes tour</b>	Sala de conferencias Sur
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
15:15:00	16:00:00	<b>Fun Time: Juegos de balón en familia 3-5 años</b>	Pabellón Sur
15:15:00	15:55:00	<b>Instrucción de SUP para dos generaciones, min. 6 años</b>	Centro de deportes acuáticos
15:30:00	17:00:00	<b>Torneo social de Pádel - todos los niveles, min. 15 años</b>	Cancha de pádel 4
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	5-a-side (fútbolsala)

16:00:00	16:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
16:00:00	16:45:00	<b>Entrenamiento de TRX Senior</b>	Área de TRX/ Estadio
16:05:00	16:55:00	<b>Introducción al levantamiento de pesas</b>	Gimnasio
16:15:00	16:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
16:15:00	17:00:00	<b>Fun Time: Juegos de balón 6-10 años</b>	Pabellón Sur
16:15:00	16:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
17:00:00	17:50:00	<b>Young Time: Juegos de balón, 10-15 años</b>	Pabellón Sur
17:00:00	17:50:00	<b>Introducción al Pickleball</b>	Cancha de tenis 8
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
17:10:00	18:00:00	<b>7.5 km de carrera en cuesta y pista de tierra (ritmo 5:15 min/km)</b>	La Rambla
19:00:00	21:30:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurante El Lago
20:00:00	22:00:00	<b>Música en directo con FrankaSunshine con saxo y voz</b>	Plaza

# Activity Programme



**Viernes 06/12/2024**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
08:15:00	08:45:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:45:00	LIIT	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Instrucción para principiantes	Área de golf
09:00:00	09:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:30:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Plaza
09:15:00	10:15:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-36 meses	Entrada al Centro de Wellness
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:45:00	10:15:00	Traslado con bus al aeropuerto (Billund)	Recepción Norte
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking
10:00:00	10:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Intermedio 1	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:10:00	10:55:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
10:15:00	11:45:00	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Golf - Power your Swing, Intermedio	TrackMan Studio
11:00:00	11:50:00	Instrucción de tenis Principiantes 1	Cancha de tenis 2
11:00:00	12:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Zona Funcional
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:10:00	11:50:00	Natación: Virajes	Piscina Sur

11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
11:45:00	12:15:00	<b>Traslado con bus al aeropuerto (Copenhague)</b>	Recepción Norte
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	13:30:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf Refresher (repaso)</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:15:00	<b>NutriBalance: Sesión personalizada de introducción a la nutrición</b>	Plaza
15:00:00	15:55:00	<b>Yoga Flow</b>	Volcano
15:00:00	15:50:00	<b>Golf - Power your Swing, Intermedio</b>	TrackMan Studio
15:00:00	16:30:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:50:00	<b>Fun Time: Día creativo, 3-10 años</b>	Play Time
15:00:00	15:45:00	<b>Movilidad Funcional</b>	Zona CrossFit
15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
16:00:00	19:00:00	<b>Centro de Buceo abierto</b>	Centro de buceo
16:00:00	17:30:00	<b>Tour de bicicleta de montaña para principiantes</b>	Centro de bicicletas
16:00:00	16:50:00	<b>Golf - Use your hands to shape trajectories, Intermedio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo familiar de Mini-Tenis, min. 6 años</b>	Pabellón Norte
16:00:00	16:50:00	<b>Fun Time: Día creativo, 3-10 años</b>	Play Time
16:05:00	16:55:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
17:00:00	18:30:00	<b>Tour de información en Danés</b>	The Lawn
17:00:00	17:45:00	<b>Golf: Trackman</b>	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
17:15:00	17:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
17:30:00	18:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike