

Activity Programme



Lunes 27/04/2026

*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
08:00:00	10:00:00	Duatlón con BodyBike organizada por el Green Team	Zona de Body Bike
08:00:00	15:00:00	*Golf Tour a Costa Teguisse	Recepción Norte
08:00:00	08:30:00	Meditación matutina	Estudio de baile
08:15:00	08:35:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
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
08:45:00	09:05:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	10:30:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:00:00	09:50:00	Body toning	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:50:00	Saque de tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
09:10:00	09:55:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
09:15:00	09:35:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (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	14:00:00	*Caminando por volcanes - Ruta del Fuego	Recepción Norte
10:00:00	10:45:00	Sesión en pista de atletismo	Estadio
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf: Instrucción para principiantes	Área de golf
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	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
10:00:00	10:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit

10:00:00	10:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	TRX (solo con experiencia)	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:50:00	Saque de tenis nivel avanzado	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:00:00	Torneo de Pickleball, todos los niveles	Cancha de tenis 8
10:10:00	10:50:00	Natación: Virajes	Piscina Sur
10:30:00	11:20:00	Masaje de banya con venik	Entrada al Centro de Wellness
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:45:00	Técnica de correr	Estadio
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	5-a-side (fútbolsala)
11:00:00	11:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
11:00:00	11:50:00	Golf – Chipping	Área de golf
11:00:00	12:30:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 años	Piscina Sur
11:00:00	13:00:00	Social de fútbol min. 15 años	Estadio
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
11:00:00	11:55:00	Tenis de mesa: Reta al Green Team	Pabellón Norte
11:00:00	13:00:00	Torneo de Racketball, todos niveles	Cancha de squash 1
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
11:30:00	11:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 años	Piscina Sur
12:00:00	13:00:00	Golf: Desafío de chipping y putting	Área de golf
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	13:45:00	Puertas abiertas de Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
13:45:00	14:30:00	Puertas abiertas de Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	16:00:00	*Taller en inglés para mujeres: "All about Menopause" c/ Sally Walker	North conference
14:00:00	14:45:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
14:00:00	14:55:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
14:15:00	15:45:00	Kids vs Parents, min 6 años	5-a-side (fútbolsala)
14:15:00	14:55:00	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Gimnasio
15:00:00	17:00:00	Dobles de tenis masculinos	Cancha de tenis 1
15:00:00	15:50:00	Acuatlón organizada por el Green Team	Piscina Norte

15:00:00	15:50:00	Fitball	Volcano
15:00:00	15:45:00	Padel Surf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:50:00	Introducción a la Halterofilia Olímpica	Gimnasio
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Piscina de ocio
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	17:30:00	20 km tour de bicicleta gravel (requiere experiencia)	Centro de bicicletas
16:00:00	16:50:00	Danza	Volcano
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Zona Funcional
16:00:00	16:50:00	CrossFit (solo con experiencia)	Zona CrossFit
16:00:00	16:50:00	Instrucción de pickleball Intermedio	Cancha de tenis 8
16:15:00	17:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Día Olímpico y entrega de diplomas, 3-10 años	Play Time
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	17:55:00	Tenis: Reta al Green Team (avanzado)	Cancha de tenis 1
17:00:00	17:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, 10-15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)	Sala Boulder
17:00:00	19:00:00	Dobles de badminton (sin instructor)	Pabellón Norte
17:00:00	17:50:00	Green Team HYROX WOD	Zona Funcional
18:00:00	20:00:00	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 1
20:00:00	21:00:00	Espectáculo del Green Team	Plaza
21:30:00	23:00:00	Karaoke para todos	Discoteca CLS Arena

Activity Programme



Martes 28/04/2026

*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	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:30:00	Medio maratón, 14km y 7km organizada por el Green Team	Estadio
09:00:00	10:00:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
09:00:00	09:45:00	BODYATTACK™	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	TRX 2 generaciones, min. 10 años	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	CrossFit Team WOD (solo con experiencia)	Zona CrossFit
09:00:00	09:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:50:00	Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
09:10:00	09:40:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses	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	09:55:00	Instrucción de kayak	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
10:00:00	10:50:00	Pilates, todos niveles	5-a-side (fútbolsala)
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Golf, 7-12 años	Área de golf
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	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 años	Centro de bicicletas
10:00:00	10:30:00	Natación para bebés en el Wellness, max. 12 meses	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	10:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Zona Funcional
10:00:00	12:00:00	Torneo social de tenis, min. 15 años	Cancha de tenis 1
10:00:00	10:50:00	Instrucción de bádminton intermedio	Pabellón Norte

10:15:00	10:45:00	Introducción al Slackline	Centro de deportes acuáticos
10:30:00	11:00:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
10:45:00	11:15:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Gimnasia descalza	5-a-side (fútbolsala)
11:00:00	11:45:00	Golf, 13-17 años	Área de golf
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:40:00	Introducción a Sesión de natación en Seco	Zona Funcional
11:00:00	11:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
11:00:00	11:45:00	Instrucción de bádminton, principiantes, 6-10 años	Pabellón Norte
11:05:00	12:00:00	Yoga Flow	Volcano
11:15:00	11:55:00	Aqua jogging	Piscina Sur
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:50:00	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Cancha de pádel 4
12:00:00	12:50:00	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 1
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	13:40:00	Respirar mejor - vivir mejor	Estudio de baile
13:00:00	13:50:00	Golf - Wedging	TrackMan Studio
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
13:05:00	13:50:00	Gimnasia familiar, 0-3 años	Pabellón Sur
14:00:00	16:00:00	*Taller en inglés: "Men - All about Man'o'pause " c/ Sally Walker (en inglés)	North conference
14:30:00	15:00:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
15:05:00	15:30:00	Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años	Piscina Sur
15:10:00	16:00:00	Golf - "Closest to the pin"	TrackMan Studio
15:10:00	16:00:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
15:10:00	16:00:00	Instrucción de tenis Principiantes 1	Cancha de tenis 4
15:10:00	16:00:00	Instrucción de tenis Intermedio	Cancha de tenis 2
15:10:00	16:30:00	Torneo de pádel, principiantes/intermedio - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
15:10:00	17:00:00	Torneo de bádminton, avanzado	Pabellón Norte
15:10:00	17:00:00	Torneo de bádminton para principiantes	Pabellón Norte
15:15:00	18:00:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:15:00	16:45:00	Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)	Centro de deportes acuáticos

15:15:00	15:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
15:15:00	16:00:00	Técnica de natación con vídeo	Piscina Sur
15:15:00	16:00:00	Gimnasia familiar, 3-5 años	Pabellón Sur
15:15:00	16:00:00	Entrenamiento de natación funcional (workout)	Piscina Norte
15:15:00	15:45:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
15:15:00	15:45:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
15:30:00	20:00:00	*Tour de Vino & Tapas	Recepción Norte
15:35:00	16:00:00	Natación: Nadar crol, 10-15 años	Piscina Sur
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	18:00:00	Torneo de vóley playa (sin instructor)	Cancha de vóley-playa
16:00:00	16:50:00	Entrenamiento fascial	Volcano
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Zona Funcional
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
16:00:00	18:00:00	Torneo de tenis, intermedio	Cancha de tenis 1
16:15:00	16:45:00	Deep Water Aerobics	Piscina Norte
16:15:00	17:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
16:15:00	16:55:00	Padel Surf, intermedio	Centro de deportes acuáticos
16:15:00	17:30:00	Pentatlón familiar	Estadio
16:15:00	17:00:00	Gimnasia básica, 6-10 años	Pabellón Sur
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Zona de Body Bike
16:30:00	18:00:00	Torneo de pádel, intermedio/avanzado - Nivel 3.0-5.0	Cancha de pádel 4
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	17:50:00	Movilidad Funcional	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
17:00:00	17:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:45:00	Instrucción de bádminton, principiantes, 10-15 años	Pabellón Norte
17:05:00	17:50:00	Gimnasia básica, 10-15 años	Pabellón Sur
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Zona de Body Bike
18:00:00	19:00:00	Reunión de propietarios	Sala de miembros
18:00:00	18:45:00	Natación en aguas abiertas (en la laguna)	Centro de deportes acuáticos
18:05:00	18:55:00	Step principiantes	Volcano
18:30:00	21:00:00	DJ Lounge	Restaurante El Lago
19:00:00	20:00:00	*Saunagus "Relax" con Jordi, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
20:00:00	22:00:00	Música de piano en directo en La Plaza	Plaza

Activity Programme



Miércoles 29/04/2026

*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	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	Triatlón con BodyBike organizada por el Green Team	Piscina Norte
08:00:00	15:00:00	*Tour de golf a Tias	Recepción Norte
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	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	13:30:00	*A pie del volcán - Ruta del Vino	Recepción Norte
09:00:00	11:45:00	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	Circuit Fusion	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:50:00	Introducción a Tenis-playa	Cancha de vóley-playa
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:20:00	09:40:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:30:00	11:15:00	Equilibrio y movilización de las articulaciones en agua templada	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	11:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Sala de conferencias Sur
10:00:00	10:45:00	Sesión en pista de atletismo	Estadio
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	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	CrossFit (solo con experiencia)	Zona CrossFit
10:00:00	11:30:00	Torneo de bádminton, intermedio	Pabellón Norte
10:00:00	11:30:00	Torneo de pádel, principiantes/intermedio - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4

10:00:00	12:00:00	Torneo social de tenis-playa, min. 20 años	Cancha de vóley-playa
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Senior	Cancha de tenis 2
10:05:00	10:50:00	LIIT	Volcano
10:05:00	11:00:00	Yoga Flow	5-a-side (fútbolsala)
10:10:00	10:55:00	Natación: Introducción a nadar Crol	Piscina Sur
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Step intermedio	Volcano
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:45:00	Entrenamiento funcional 2 generaciones, min. 10 años	Zona Funcional
11:00:00	11:50:00	Tácticas de tenis para dobles	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:50:00	Masaje de banya con venik	Entrada al Centro de Wellness
11:10:00	11:50:00	Natación: Braza para adultos	Piscina Sur
11:30:00	13:00:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
11:30:00	13:00:00	Torneo de bádminton, 10-15 años	Pabellón Norte
11:30:00	13:00:00	Torneo de pádel, intermedio/avanzado - Nivel 3.0-5.0	Cancha de pádel 4
12:00:00	13:00:00	Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes	Plaza
12:00:00	12:45:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
12:00:00	12:40:00	Aqua jogging	Piscina Sur
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	13:30:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	15:15:00	Caminata social "Walk the talk"	Sala de conferencias Sur
14:00:00	17:45:00	65-75 km Tour en Bicicleta de carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
14:00:00	15:00:00	Carrera de kayak	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	15:00:00	Carrera de padel surf	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	15:30:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:25:00	Natación: Aprende a nadar brazas, 6-10 años	Piscina Sur
14:00:00	14:50:00	Fitness de boxeo	Zona Funcional
14:00:00	14:50:00	Taller de belleza "facial"	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	15:30:00	Reformer Senior (con calcetines!)	Estudio de baile
14:15:00	14:55:00	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Gimnasio
14:30:00	14:55:00	Natación: Nadar brazas, 10-15 años	Piscina Sur
15:00:00	16:00:00	Carrera de windsurf, principiantes	Centro de deportes

			acuáticos
15:00:00	15:50:00	Badminton Senior	Pabellón Norte
15:00:00	15:45:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Cancha de pádel 4
15:00:00	15:50:00	Instrucción de tenis Principiantes 2	Cancha de tenis 2
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Ensayos para el Espectáculo de Niños y Clientes , 3-14 años	Plaza
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Piscina de ocio
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	Fitball	Volcano
16:00:00	17:00:00	Carrera de windsurf, avanzado	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	18:00:00	Torneo de Vóley-playa	Cancha de vóley-playa
16:00:00	16:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
16:00:00	16:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:45:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Cancha de pádel 4
16:00:00	18:00:00	Torneo de tenis, principiantes	Cancha de tenis 1
16:15:00	17:45:00	Jungle run para familias (min. 5 años)	La Rambla
16:15:00	16:55:00	Natación HIIT, min. 15 años	Piscina Sur
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Zona de Body Bike
17:00:00	19:00:00	Torneo social de minigolf para adolescentes (sin instructor)	Zona de minigolf
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	17:50:00	TRX (solo con experiencia)	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	18:45:00	HYROX Endurance	Zona Funcional
17:00:00	17:50:00	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Cancha de pádel 4
17:10:00	18:00:00	7.5 km de carrera en cuesta y pista de tierra (ritmo 5:15 min/km)	La Rambla
17:15:00	18:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
17:15:00	17:45:00	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Zona de Body Bike
18:00:00	20:00:00	Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0	Cancha de pádel 1
18:00:00	18:50:00	Body toning	Volcano
18:00:00	18:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
18:00:00	20:00:00	Torneo social de bádminton, mixtos (sin instructor)	Pabellón Norte
19:00:00	19:45:00	Espectáculo de Niños y Huéspedes	Plaza
21:30:00	23:00:00	Karaoke para todos	Discoteca CLS Arena

Activity Programme



Jueves 30/04/2026

*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	09:10:00	Carrera por pista de tierra 8 km (5min./km or 5.45min./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	09:05:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
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	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	10:00:00	Introducción a MTB	Centro de bicicletas
09:00:00	09:50:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf - Cómo golpear con tus maderas	TrackMan Studio
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:50:00	Tácticas de badminton para dobles, avanzado	Pabellón Norte
09:15:00	09:35:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
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	10:30:00	*Saunagus "Detox" con Carolina, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
09:45:00	10:05:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
10:00:00	11:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Sala de conferencias Sur
10:00:00	11:30:00	Tour de bicicleta de montaña para principiantes	Centro de bicicletas
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf - Entrenamiento de velocidad	TrackMan Studio
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	10:45:00	Natación: Crol nivel intermedio	Piscina Sur
10:00:00	10:50:00	Halterofilia de CrossFit (solo con experiencia)	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4

10:00:00	11:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
10:15:00	10:35:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
10:15:00	10:45:00	Introducción al Slackline	Centro de deportes acuáticos
10:30:00	11:00:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Pilates, todos niveles	5-a-side (fútbolsala)
11:00:00	11:50:00	Golf: Longest Drive - solo para jugadores de golf	TrackMan Studio
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	12:30:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:45:00	Natación: Crol nivel principiantes	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Zona Funcional
11:00:00	13:00:00	Torneo de tenis, avanzado	Cancha de tenis 1
11:00:00	12:00:00	Torneo de tenis de mesa, 10-15 años	Pabellón Norte
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:20:00	11:50:00	Pingüinos juguetones, 5-6 años	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	14:00:00	Partido de baloncesto (sin instructor)	3x3 cancha de baloncesto
12:00:00	12:30:00	Pingüinos juguetones, 3-4 años	Children Pool
12:15:00	13:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
13:00:00	13:50:00	Golf – Putting	Área de golf
13:15:00	13:55:00	Respirar mejor - vivir mejor	Estudio de baile
13:15:00	14:00:00	Technogym Checkup, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
13:30:00	14:20:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
13:30:00	14:20:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
13:30:00	14:20:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	14:45:00	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	Laguna
14:00:00	15:00:00	Golf: Competición en putting	Área de golf
14:00:00	14:55:00	Windsurf nivel avanzado	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 años	Piscina Sur
14:00:00	14:50:00	Boxeo nivel intermedio	Zona Funcional
14:00:00	14:50:00	Instrucción de tenis avanzado	Cancha de tenis 2
14:00:00	15:30:00	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Cancha de pádel 4

14:00:00	14:45:00	Technogym Checkup, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
14:30:00	14:55:00	Flip'n'Fun, 10-15 años	Piscina Sur
14:30:00	16:00:00	20 km tour de bicicleta gravel (requiere experiencia)	Centro de bicicletas
15:00:00	17:45:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
15:00:00	16:30:00	Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Street day, 3-5 años	3x3 cancha de baloncesto
15:00:00	17:00:00	Social de fútbol min. 15 años	Estadio
15:00:00	15:50:00	Introducción al levantamiento de pesas	Gimnasio
15:00:00	15:50:00	Pickleball: Reta al Green Team	Cancha de tenis 8
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Piscina Norte
15:15:00	16:00:00	Instrucción de SUP para dos generaciones, min. 6 años	Centro de deportes acuáticos
15:30:00	16:00:00	Entrenamiento HIIT	Volcano
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	16:50:00	Fun Time: Street day, 6-10 años	3x3 cancha de baloncesto
16:00:00	16:45:00	Entrenamiento de TRX Senior	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
16:00:00	16:50:00	Instrucción de pickleball Principiantes	Cancha de tenis 8
16:00:00	16:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
16:15:00	16:45:00	Ultimate Abs	Volcano
16:15:00	16:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
16:15:00	16:55:00	Aqua jogging	Piscina Sur
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	17:50:00	Young Time: Street day, 10-15 años	3x3 cancha de baloncesto
17:00:00	17:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
17:00:00	17:45:00	Instrucción de tenis para dos generaciones	Cancha de tenis 2
17:15:00	18:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
17:15:00	17:45:00	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
18:00:00	18:50:00	Danza	Volcano
18:15:00	19:45:00	Torneo FIFA, min. 10 años	Play Time
19:00:00	21:30:00	DJ Lounge	Restaurante El Lago
19:00:00	20:00:00	*Saunagus "Detox" con Lourdes, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
20:00:00	22:00:00	Música en directo en La Plaza	Plaza

Activity Programme



Viernes 01/05/2026

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:45:00	08:05:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:15:00	08:35:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (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
08:45:00	09:05:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
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	09:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
09:00:00	11:45:00	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	10:45:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 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
09:45:00	10:05:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
10:00:00	10:50:00	Golf - Cómo golpear con tus maderas	TrackMan Studio
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	Circuit Fusion	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Intermedio	Cancha de tenis 2
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
10:15:00	11:00:00	*NutriBalance: Plan de acción InBody, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)

10:30:00	11:00:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Golf - Entrenamiento de velocidad	TrackMan Studio
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:50:00	Instrucción de tenis Principiantes 1	Cancha de tenis 2
11:10:00	11:50:00	Natación: Virajes	Piscina Sur
11:15:00	11:45:00	Ultimate Abs	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
11:45:00	12:15:00	Traslado con bus al aeropuerto (Copenhague)	Recepción Norte
12:00:00	12:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	15:30:00	Golf - Calibra tus hierros	TrackMan Studio
14:00:00	14:55:00	Windsurf Refresher (repaso)	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	16:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:50:00	Pádel Intermedio 1 - Nivel 2.0-3.5	Cancha de pádel 4
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aerobics	Piscina Norte
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
15:30:00	17:00:00	Golf - Calibra tus maderas	TrackMan Studio
15:45:00	16:15:00	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	19:00:00	Centro de Buceo abierto	Centro de buceo
16:00:00	17:30:00	Repetición de subidas - Bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
16:00:00	16:50:00	Fitball	Volcano
16:00:00	18:00:00	Torneo familiar de Mini-Tenis, min. 6 años	Pabellón Norte
16:15:00	16:45:00	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	18:30:00	Tour de información en Danés	Sports Booking
17:00:00	17:50:00	Movilidad Funcional	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional
17:15:00	18:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
18:00:00	18:50:00	Body toning	Volcano
18:00:00	18:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
18:30:00	20:30:00	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 1

Activity Programme



Sábado 02/05/2026

*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	08:35:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
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
08:45:00	09:05:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side (fútbolsala)
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	12:45:00	65-75 km Tour en Bicicleta de carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:00:00	09:50:00	Entrenamiento fascial	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	Instrucción de pickleball Principiantes	Cancha de tenis 8
09:15:00	09:35:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:15:00	09:55:00	Instrucción de kayak	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses	Entrada al Centro de Wellness
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
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	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
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	Zumba® con Tomas	5-a-side (fútbolsala)
10:10:00	10:50:00	Natación: Espalda para adultos	Piscina Sur
10:15:00	12:15:00	Caminata social "Walk the talk"	Sala de conferencias Sur
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Fitball	Volcano
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:40:00	Pasos básicos de natación, 6-10 años	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional
11:00:00	13:00:00	Torneo social de tenis, min. 15 años	Cancha de tenis 1
11:00:00	11:50:00	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
11:00:00	11:45:00	Instrucción de tenis de mesa, principiantes, 6-15 años	Pabellón Norte
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
12:15:00	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
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	15:30:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:45:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 3-5 años	Play Time
14:00:00	14:40:00	Aqua jogging	Piscina Sur
14:00:00	15:30:00	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Cancha de pádel 4
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Piscina Norte
14:15:00	14:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
14:15:00	14:55:00	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Gimnasio
15:00:00	16:00:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
15:00:00	15:55:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:45:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 6-10 años	Play Time
15:00:00	15:45:00	Natación: Introducción a nadar Crol	Piscina Sur
15:00:00	15:50:00	Introducción a la Halterofilia Olímpica	Gimnasio
15:00:00	15:50:00	Introducción de tenis de mesa, principiantes, min. 15 años	Pabellón Norte
15:15:00	16:45:00	Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en danés)	North conference
15:15:00	16:00:00	LIIT	Volcano
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	18:00:00	*Paseo a Caballo	Recepción Norte
16:00:00	17:30:00	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
16:00:00	16:25:00	Introducción al TrackMan Studio	TrackMan Studio
16:00:00	16:40:00	Padel Surf, intermedio	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	HYROX WOD	Zona Funcional
16:00:00	16:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
16:00:00	17:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
16:10:00	16:55:00	Gimnasia familiar, 0-3 años	Pabellón Sur
16:15:00	16:45:00	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
16:15:00	16:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
16:30:00	16:55:00	Introducción al TrackMan Studio	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	18:00:00	Golf: Competición en putting	Área de golf
17:00:00	17:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
17:05:00	17:50:00	Gimnasia familiar, 3-5 años	Pabellón Sur
17:15:00	18:45:00	Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en inglés)	North conference
17:15:00	19:00:00	Carrera de 5 y 10km organizada por Green Team	Estadio
17:15:00	18:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
18:00:00	18:50:00	CrossFit Team WOD (solo con experiencia)	Zona CrossFit
18:10:00	19:00:00	Step principiantes	Volcano
18:30:00	20:30:00	Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0	Cancha de pádel 1
19:30:00	20:30:00	Green Team Bingo	Plaza

Activity Programme



Domingo 03/05/2026

*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	08:40:00	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	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
09:00:00	13:00:00	*Mercadillo de Teguise	Recepción Norte
09:00:00	11:45:00	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:00:00	09:50:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
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
09:00:00	10:45:00	HYROX Endurance	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0	Cancha de pádel 5
09:00:00	09:50:00	Instrucción de pickleball Principiantes	Cancha de tenis 8
09:00:00	10:00:00	Torneo de tenis, principiantes, 10-15 años	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:45:00	Escuela de fútbol 2 generaciones, 3-5 años	Estadio
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (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	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
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	10:45:00	Natación: Crol nivel intermedio	Piscina Sur
10:00:00	10:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
10:00:00	12:00:00	Torneo social de bádminton, min. 20 años	Pabellón Norte
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis avanzado	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:00:00	Torneo de Pickleball, todos los niveles	Cancha de tenis 8
10:15:00	10:45:00	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
10:15:00	11:00:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Cancha de pádel 4

11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:45:00	Natación: Crol nivel principiantes	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional
11:00:00	11:50:00	Instrucción de pickleball Intermedio	Cancha de tenis 8
11:00:00	11:50:00	Instrucción de tenis Principiantes 2	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:50:00	CrossFit (solo con experiencia)	Zona CrossFit
11:10:00	12:00:00	Step intermedio	Volcano
11:15:00	12:00:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Cancha de pádel 4
11:20:00	11:50:00	Pingüinos juguetones, 5-6 años	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:30:00	Pingüinos juguetones, 3-4 años	Children Pool
12:00:00	12:40:00	Natación 2 generaciones	Piscina Sur
12:00:00	12:50:00	Pádel Intermedio 1 - Nivel 2.0-3.5	Cancha de pádel 4
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	15:50:00	Lanzamiento de huevos y Torneo de bolas	Cancha de vóley-playa
14:00:00	16:00:00	Dobles de tenis femeninos	Cancha de tenis 1
14:00:00	14:55:00	Windsurf Refresher (repaso)	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:25:00	Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años	Piscina Sur
14:00:00	15:45:00	Instrucción de Vóley playa y torneo amistoso, min. 15 años	Cancha de vóley-playa
14:00:00	14:45:00	Entrenamiento de natación funcional (workout)	Piscina Norte
14:00:00	15:30:00	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Cancha de pádel 4
14:00:00	16:00:00	Torneo de Squash Avanzado	Cancha de squash 1
14:00:00	16:00:00	Torneo de squash principiantes	Cancha de squash 1
14:00:00	16:00:00	Torneo de squash intermedio	Cancha de squash 1
14:15:00	15:00:00	Momento de los Peques 0-3 años	Pabellón Sur
14:30:00	14:55:00	Natación: Nadar crol, 10-15 años	Piscina Sur
15:00:00	15:45:00	Momento de los Peques 0-3 años	Pabellón Sur
15:00:00	15:45:00	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	Laguna
15:00:00	15:50:00	Golf: Instrucción para principiantes	Área de golf
15:00:00	15:55:00	Diversión con surf, 3-10 años	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:45:00	Técnica de natación con vídeo	Piscina Sur
15:00:00	15:50:00	Introducción al levantamiento de pesas	Gimnasio
15:00:00	15:50:00	Fitness de boxeo	Zona Funcional

15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Piscina de ocio
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
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	16:50:00	Gimnasia descalza	Volcano
16:00:00	16:25:00	Introducción al TrackMan Studio	TrackMan Studio
16:00:00	16:45:00	Young Time: Día de surf y playa, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	17:30:00	Spikeball, min. 15 años	Cancha de vóley-playa
16:00:00	16:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Zona Funcional
16:00:00	16:45:00	Entrenamiento de TRX Senior	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
16:15:00	17:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - edición familiar	5-a-side (fútbolsala)
16:30:00	16:55:00	Introducción al TrackMan Studio	TrackMan Studio
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	18:15:00	Carrera por tierra: 12 km (5.30 min/km)	La Rambla
17:00:00	17:50:00	Golf – Chipping	Área de golf
17:00:00	17:50:00	Movilidad Funcional	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	Circuit Fusion	Zona Funcional
17:00:00	17:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:55:00	Pádel: Reta al Green Team (avanzado) Nivel 3.5-5.0	Cancha de pádel 4
17:00:00	17:50:00	Introducción al Pickleball, 10-15 años	Cancha de tenis 8
17:30:00	18:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Zona de Body Bike
18:00:00	18:50:00	Aerobics, todos los niveles	Volcano
18:00:00	19:00:00	"Meet & Greet" con Anne Haug, campeona de IRONMAN	Sala de conferencias Sur
19:00:00	20:00:00	*Saunagus "Relax" con Jordi, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
20:30:00	22:00:00	Música en directo con Craig Andrews	Plaza

Activity Programme



Lunes 04/05/2026

*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
08:00:00	10:00:00	Duatlón con BodyBike organizada por el Green Team	Zona de Body Bike
08:00:00	15:00:00	*Golf Tour a Costa Teguisse	Recepción Norte
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
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:50:00	Body toning	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:50:00	Saque de tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
09:10:00	09:55:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
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
09:30:00	14:00:00	*Caminando por volcanes - Ruta del Fuego	Recepción Norte
10:00:00	10:45:00	Técnica de correr	Estadio
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf: Instrucción para principiantes	Área de golf
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	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
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	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:50:00	Saque de tenis nivel avanzado	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:00:00	Torneo de Pickleball, todos los niveles	Cancha de tenis 8

10:10:00	10:50:00	Natación: Virajes	Piscina Sur
10:15:00	11:05:00	Masaje de banya con venik	Entrada al Centro de Wellness
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:45:00	Sesión en pista de atletismo	Estadio
11:00:00	11:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
11:00:00	11:50:00	Golf – Chipping	Área de golf
11:00:00	12:30:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 años	Piscina Sur
11:00:00	13:00:00	Social de fútbol min. 15 años	Estadio
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional
11:00:00	11:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
11:00:00	11:55:00	Tenis de mesa: Reta al Green Team	Pabellón Norte
11:00:00	13:00:00	Torneo de Racketball, todos niveles	Cancha de squash 1
11:05:00	12:00:00	Yoga Flow	5-a-side (fútbolsala)
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
11:30:00	11:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 años	Piscina Sur
12:00:00	13:00:00	Golf: Desafío de chipping y putting	Área de golf
12:05:00	12:50:00	Zumba® con Tomas	Volcano
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	13:45:00	Puertas abiertas de Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	13:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
13:30:00	14:20:00	Taller sobre suplementos nutricionales	Entrada al Centro de Wellness
13:45:00	14:30:00	Puertas abiertas de Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	16:00:00	*Taller en inglés para mujeres: "All about Menopause" c/ Sally Walker	North conference
14:00:00	14:45:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
14:00:00	14:55:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:50:00	Introducción al boxeo	Zona Funcional
14:15:00	15:45:00	Kids vs Parents, min 6 años	5-a-side (fútbolsala)
14:15:00	14:55:00	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Gimnasio
15:00:00	17:00:00	Dobles de tenis masculinos	Cancha de tenis 1
15:00:00	15:50:00	Acuatlón organizada por el Green Team	Piscina Norte
15:00:00	15:50:00	Fitball	Volcano
15:00:00	15:45:00	Padel Surf, 10-15 años	Centro de deportes

			acuáticos
15:00:00	15:50:00	Introducción a la Halterofilia Olímpica	Gimnasio
15:00:00	15:45:00	Technogym Checkup, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Piscina de ocio
15:15:00	16:45:00	Reformer Senior (con calcetines!)	Estudio de baile
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	17:30:00	20 km tour de bicicleta gravel (requiere experiencia)	Centro de bicicletas
16:00:00	16:50:00	Danza	Volcano
16:00:00	16:30:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Zona Funcional
16:00:00	16:50:00	CrossFit (solo con experiencia)	Zona CrossFit
16:00:00	16:50:00	Instrucción de pickleball Intermedio	Cancha de tenis 8
16:00:00	16:45:00	Technogym Checkup, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
16:15:00	17:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
16:15:00	17:45:00	Fun Time: Día Olímpico y entrega de diplomas, 3-10 años	Play Time
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	17:55:00	Tenis: Reta al Green Team (avanzado)	Cancha de tenis 1
17:00:00	17:50:00	Green Team HYROX WOD	Zona Funcional
17:00:00	19:00:00	Dobles de badminton (sin instructor)	Pabellón Norte
17:15:00	18:15:00	NutriBalance: SALUD INTESTINAL: comprender, analizar y mejorar tu microbiota intestinal con Emma Gibbins	North Conference
18:00:00	20:00:00	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 1
18:00:00	18:30:00	Entrenamiento HIIT	Volcano
20:00:00	21:00:00	Espectáculo del Green Team	Plaza
21:30:00	23:00:00	Karaoke para todos	Discoteca CLS Arena

Activity Programme



Martes 05/05/2026

*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	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:30:00	Medio maratón, 14km y 7km organizada por el Green Team	Estadio
09:00:00	10:00:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
09:00:00	09:50:00	Gimnasia descalza	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	TRX 2 generaciones, min. 10 años	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	HYROX WOD	Zona Funcional
09:00:00	09:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:50:00	Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)	Sala Boulder
09:00:00	09:45:00	Escuela de fútbol 2 generaciones, 3-5 años	Estadio
09:10:00	09:40:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	09:55:00	Instrucción de kayak	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	10:00:00	SUP Fitness	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
10:00:00	10:45:00	BODYATTACK™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Pilates, todos niveles	5-a-side (fútbolsala)
10:00:00	10:45:00	Golf, 7-12 años	Área de golf
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	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 años	Centro de bicicletas
10:00:00	10:30:00	Natación para bebés en el Wellness, max. 12 meses	Entrada al Centro de Wellness

10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (solo con experiencia)	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Zona Funcional
10:00:00	12:00:00	Torneo social de tenis, min. 15 años	Cancha de tenis 1
10:00:00	10:50:00	Instrucción de bádminton intermedio	Pabellón Norte
10:15:00	10:45:00	Introducción al Slackline	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:55:00	BODYPUMP™	Volcano
11:00:00	11:45:00	Golf, 13-17 años	Área de golf
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:40:00	Introducción a Sesión de natación en Seco	Zona Funcional
11:00:00	11:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
11:00:00	11:45:00	Instrucción de bádminton, principiantes, 6-10 años	Pabellón Norte
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	5-a-side (fútbolsala)
11:15:00	12:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
11:15:00	11:55:00	Aqua jogging	Piscina Sur
11:15:00	12:05:00	Masaje de banya con venik	Entrada al Centro de Wellness
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:50:00	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Cancha de pádel 4
12:00:00	12:45:00	Instrucción de bádminton, principiantes, 10-15 años	Pabellón Norte
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
12:30:00	13:30:00	NutriBalance: Nútrete como un atleta: come bien, entrena duro, recupérate mejor con Emma Gibbins	North Conference
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	13:40:00	Respirar mejor - vivir mejor	Estudio de baile
13:00:00	13:50:00	Golf - Wedging	TrackMan Studio
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	14:00:00	Gimnasia básica, 6-10 años	Pabellón Sur
14:00:00	16:00:00	*Taller en inglés: "Men - All about Man'o'pause " c/ Sally Walker (en inglés)	North conference
14:00:00	15:30:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
14:00:00	14:50:00	Golf - "Closest to the pin"	TrackMan Studio
14:00:00	14:55:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:45:00	Técnica de natación con vídeo	Piscina Sur
14:00:00	14:50:00	Instrucción de tenis Principiantes 1	Cancha de tenis 2
14:05:00	14:50:00	Gimnasia básica, 10-15 años	Pabellón Sur
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Piscina Norte

15:00:00	17:45:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	Golf: Instrucción para principiantes	Área de golf
15:00:00	16:30:00	Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:25:00	Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años	Piscina Sur
15:00:00	15:45:00	Entrenamiento de natación funcional (workout)	Piscina Norte
15:00:00	15:50:00	Instrucción de tenis Intermedio	Cancha de tenis 2
15:00:00	16:30:00	Torneo de pádel, principiantes/intermedio - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
15:00:00	17:00:00	Torneo de bádminton, avanzado	Pabellón Norte
15:00:00	17:00:00	Torneo de bádminton para principiantes	Pabellón Norte
15:00:00	15:45:00	*NutriBalance: Plan de acción InBody, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
15:05:00	15:50:00	Gimnasia familiar, 0-3 años	Pabellón Sur
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	5-a-side (fútbolsala)
15:15:00	15:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
15:30:00	20:00:00	*Tour de Vino & Tapas	Recepción Norte
15:30:00	15:55:00	Natación: Nadar crol, 10-15 años	Piscina Sur
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	18:00:00	Torneo de vóley playa (sin instructor)	Cancha de vóley-playa
16:00:00	16:50:00	Entrenamiento fascial	Volcano
16:00:00	16:40:00	Padel Surf, intermedio	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:45:00	Gimnasia familiar, 3-5 años	Pabellón Sur
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Zona Funcional
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
16:00:00	18:00:00	Torneo de tenis, intermedio	Cancha de tenis 1
16:15:00	17:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
16:15:00	17:30:00	Pentatlón familiar	Estadio
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Zona de Body Bike
16:30:00	18:00:00	Torneo de pádel, intermedio/avanzado - Nivel 3.0-5.0	Cancha de pádel 4
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	17:50:00	Movilidad Funcional	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
17:10:00	18:00:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
17:30:00	18:30:00	Saunagus con masaje de banya	Entrada al Centro de Wellness
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Zona de Body Bike
18:00:00	19:00:00	Reunión de propietarios	Sala de miembros
18:00:00	18:50:00	Step principiantes	Volcano
18:00:00	18:45:00	Natación en aguas abiertas (en la laguna)	Centro de deportes

			acuáticos
18:30:00	21:00:00	DJ Lounge	Restaurante El Lago
19:00:00	20:00:00	*Saunagus "Relax" con Jordi, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
20:00:00	22:00:00	Música de piano en directo en La Plaza	Plaza

Activity Programme



Miércoles 06/05/2026

*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	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	Triatlón con BodyBike organizada por el Green Team	Piscina Norte
08:00:00	15:00:00	*Tour de golf a Tias	Recepción Norte
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
08:45:00	15:45:00	*Catamarán de vela	Recepción Norte
09:00:00	09:20:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	13:30:00	*A pie del volcán - Ruta del Vino	Recepción Norte
09:00:00	11:45:00	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	Circuit Fusion	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:50:00	Introducción a Tenis-playa	Cancha de vóley-playa
09:00:00	09:50:00	Danza	Volcano
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	09:50:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:30:00	11:15:00	Equilibrio y movilización de las articulaciones en agua templada	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	10:20:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
10:00:00	10:45:00	Sesión en pista de atletismo	Estadio
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	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional

10:00:00	10:50:00	CrossFit (solo con experiencia)	Zona CrossFit
10:00:00	11:30:00	Torneo de bádminton, intermedio	Pabellón Norte
10:00:00	11:30:00	Torneo de pádel, principiantes/intermedio - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
10:00:00	12:00:00	Torneo social de tenis-playa, min. 20 años	Cancha de vóley-playa
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Senior	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	Taller de Aromaterapia, min. 18 años	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	10:50:00	Ballroom Fitness™ con Tomas	Laguna
10:05:00	10:50:00	LIIT	Volcano
10:10:00	10:55:00	Natación: Introducción a nadar Crol	Piscina Sur
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
11:00:00	12:00:00	Aerial Fitness	Estudio de baile
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:45:00	Entrenamiento funcional 2 generaciones, min. 10 años	Zona Funcional
11:00:00	11:50:00	Tácticas de tenis para dobles	Cancha de tenis 2
11:10:00	11:50:00	Natación: Braza para adultos	Piscina Sur
11:15:00	12:05:00	Masaje de banya con venik	Entrada al Centro de Wellness
11:30:00	13:00:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
11:30:00	13:00:00	Torneo de bádminton, 10-15 años	Pabellón Norte
11:30:00	13:00:00	Torneo de pádel, intermedio/avanzado - Nivel 3.0-5.0	Cancha de pádel 4
12:00:00	13:00:00	Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes	Plaza
12:00:00	12:40:00	Aqua jogging	Piscina Sur
12:05:00	13:00:00	Hatha Yoga	Volcano
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
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:15:00	15:15:00	Caminata social "Walk the talk"	Sala de conferencias Sur
13:15:00	14:00:00	Technogym Checkup, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
14:00:00	15:00:00	Carrera de kayak	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	15:00:00	Carrera de padel surf	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	15:30:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:25:00	Natación: Aprende a nadar brazas, 6-10 años	Piscina Sur
14:00:00	14:50:00	Fitness de boxeo	Zona Funcional
14:00:00	14:45:00	Technogym Checkup, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)

14:00:00	14:50:00	Taller de belleza "facial"	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	14:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	14:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
14:15:00	14:55:00	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Gimnasio
14:15:00	15:45:00	20 km tour de bicicleta gravel (requiere experiencia)	Centro de bicicletas
14:30:00	14:55:00	Natación: Nadar brazas, 10-15 años	Piscina Sur
15:00:00	17:45:00	Tour en Bicicleta de montaña, nivel intermedio (requiere experiencia)	Centro de bicicletas
15:00:00	16:00:00	Carrera de windsurf, principiantes	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:50:00	Badminton Senior	Pabellón Norte
15:00:00	15:45:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Cancha de pádel 4
15:00:00	15:50:00	Instrucción de tenis Principiantes 2	Cancha de tenis 2
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Ensayos para el Espectáculo de Niños y Clientes , 3-14 años	Plaza
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Piscina de ocio
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	Fitball	Volcano
16:00:00	17:00:00	Carrera de windsurf, avanzado	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	18:00:00	Torneo de Vóley-playa	Cancha de vóley-playa
16:00:00	16:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
16:00:00	16:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:45:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Cancha de pádel 4
16:00:00	18:00:00	Torneo de tenis, principiantes	Cancha de tenis 1
16:00:00	16:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)	Sala Boulder
16:15:00	17:45:00	Jungle run para familias (min. 5 años)	La Rambla
16:15:00	16:55:00	Natación HIIT, min. 15 años	Piscina Sur
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Zona de Body Bike
17:00:00	19:00:00	Torneo social de minigolf para adolescentes (sin instructor)	Zona de minigolf
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	17:50:00	TRX (solo con experiencia)	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	18:45:00	HYROX Endurance	Zona Funcional
17:00:00	17:50:00	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Cancha de pádel 4
17:10:00	18:00:00	7.5 km de carrera en cuesta y pista de tierra (ritmo 5:15 min/km)	La Rambla
17:15:00	18:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur

17:15:00	17:45:00	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
17:45:00	18:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	Zona de Body Bike
18:00:00	20:00:00	Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0	Cancha de pádel 1
18:00:00	18:50:00	Body toning	Volcano
18:00:00	18:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
18:00:00	20:00:00	Torneo social de bádminton, mixtos (sin instructor)	Pabellón Norte
19:00:00	19:45:00	Espectáculo de Niños y Huéspedes	Plaza
21:30:00	23:00:00	Karaoke para todos	Discoteca CLS Arena

Activity Programme



Jueves 07/05/2026

*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	09:10:00	Carrera por pista de tierra 8 km (5min./km or 5.45min./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	09:05:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
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	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	10:00:00	Introducción a MTB	Centro de bicicletas
09:00:00	09:50:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf - Cómo golpear con tus maderas	TrackMan Studio
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:50:00	Tácticas de badminton para dobles, avanzado	Pabellón Norte
09:15:00	09:35:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
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	10:30:00	*Saunagus "Detox" con Carolina, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
09:45:00	10:05:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
10:00:00	11:15:00	Club La Santa behind the scenes tour	Sala de conferencias Sur
10:00:00	11:30:00	Tour de bicicleta de montaña para principiantes	Centro de bicicletas
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
10:00:00	10:50:00	Golf - Entrenamiento de velocidad	TrackMan Studio
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	10:45:00	Natación: Crol nivel intermedio	Piscina Sur
10:00:00	10:50:00	Halterofilia de CrossFit (solo con experiencia)	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4

10:00:00	11:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
10:15:00	10:35:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
10:15:00	10:45:00	Introducción al Slackline	Centro de deportes acuáticos
10:45:00	11:30:00	*NutriBalance: Plan de acción InBody, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Golf: Longest Drive - solo para jugadores de golf	TrackMan Studio
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	12:30:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:45:00	Natación: Crol nivel principiantes	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Zona Funcional
11:00:00	13:00:00	Torneo de tenis, avanzado	Cancha de tenis 1
11:00:00	12:00:00	Torneo de tenis de mesa, 10-15 años	Pabellón Norte
11:00:00	11:50:00	Masaje de banya con venik	Entrada al Centro de Wellness
11:05:00	12:00:00	BODYCOMBAT™	Volcano
11:20:00	11:50:00	Pingüinos juguetones, 5-6 años	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	14:00:00	Partido de baloncesto (sin instructor)	3x3 cancha de baloncesto
12:00:00	12:30:00	Pingüinos juguetones, 3-4 años	Children Pool
12:10:00	13:00:00	Pilates, todos niveles	Volcano
12:15:00	13:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
13:00:00	13:50:00	Golf – Putting	Área de golf
13:00:00	13:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	13:55:00	Respirar mejor - vivir mejor	Estudio de baile
14:00:00	15:00:00	Golf: Competición en putting	Área de golf
14:00:00	14:55:00	Windsurf nivel avanzado	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:25:00	Flip´n´Fun, 6-10 años	Piscina Sur
14:00:00	14:50:00	Boxeo nivel intermedio	Zona Funcional
14:00:00	14:50:00	Instrucción de tenis avanzado	Cancha de tenis 2
14:00:00	15:30:00	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Cancha de pádel 4
14:00:00	14:50:00	Taller de belleza "facial"	Entrada al Centro de Wellness
14:05:00	14:50:00	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	Estudio de baile
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Piscina Norte

14:30:00	14:55:00	Flip´n´Fun, 10-15 años	Piscina Sur
15:00:00	17:45:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
15:00:00	16:30:00	Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	17:00:00	Social de fútbol min. 15 años	Estadio
15:00:00	15:50:00	Introducción al levantamiento de pesas	Gimnasio
15:00:00	15:50:00	Pickleball: Reta al Green Team	Cancha de tenis 8
15:15:00	16:00:00	Instrucción de SUP para dos generaciones, min. 6 años	Centro de deportes acuáticos
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Juegos de balón en familia 3-5 años	Pabellón Sur
15:30:00	16:00:00	Entrenamiento HIIT	Volcano
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	16:45:00	Entrenamiento de TRX Senior	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
16:00:00	16:50:00	Instrucción de pickleball Principiantes	Cancha de tenis 8
16:00:00	16:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
16:15:00	16:45:00	Ultimate Abs	Volcano
16:15:00	16:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
16:15:00	17:00:00	Fun Time: Juegos de balón 6-10 años	Pabellón Sur
16:15:00	16:55:00	Aqua jogging	Piscina Sur
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	17:50:00	Young Time: Juegos de balón, 10-15 años	Pabellón Sur
17:00:00	17:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
17:00:00	17:45:00	Instrucción de tenis para dos generaciones	Cancha de tenis 2
17:15:00	18:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
17:15:00	17:45:00	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
18:00:00	18:50:00	Step intermedio	Volcano
18:15:00	19:45:00	Torneo FIFA, min. 10 años	Play Time
19:00:00	21:30:00	DJ Lounge	Restaurante El Lago
20:00:00	22:00:00	Música en directo en La Plaza	Plaza

Activity Programme



Viernes 08/05/2026

*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
08:30:00	08:50:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:20:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:45:00	35-45 km Tour en Bicicleta de Carretera para mujeres 20-22 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Entrenamiento funcional	Área de golf
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
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	09:50:00	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	10:45:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses	Entrada al Centro de Wellness
09:30:00	09:50:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
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	10:50:00	Golf - Cómo golpear con tus maderas	TrackMan Studio
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	Circuit Fusion	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Intermedio	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:20:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
10:30:00	10:50:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance

		años	(Plaza)	
	11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
	11:00:00	11:50:00	Golf - Entrenamiento de velocidad	TrackMan Studio
	11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
	11:00:00	11:50:00	Instrucción de tenis Principiantes 1	Cancha de tenis 2
	11:10:00	11:50:00	Natación: Virajes	Piscina Sur
	11:15:00	11:45:00	Ultimate Abs	Volcano
	11:15:00	11:45:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
	11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
	11:45:00	12:15:00	Traslado con bus al aeropuerto (Copenhague)	Recepción Norte
	14:00:00	15:30:00	Golf - Calibra tus hierros	TrackMan Studio
	14:00:00	14:55:00	Windsurf Refresher (repaso)	Centro de deportes acuáticos
	15:00:00	16:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
	15:00:00	15:50:00	Fun Time: Día creativo, 3-5 años	Play Time
	15:00:00	15:50:00	Pádel Intermedio 1 - Nivel 2.0-3.5	Cancha de pádel 4
	15:00:00	15:55:00	Hatha Yoga	Volcano
	15:30:00	17:00:00	Golf - Calibra tus maderas	TrackMan Studio
	16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
	16:00:00	19:00:00	Centro de Buceo abierto	Centro de buceo
	16:00:00	17:30:00	Repetición de subidas - Bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
	16:00:00	16:50:00	Fun Time: Día creativo, 6-10 años	Play Time
	16:00:00	16:50:00	Movilidad Funcional	Zona CrossFit
	16:00:00	18:00:00	Torneo familiar de Mini-Tenis, min. 6 años	Pabellón Norte
	16:05:00	16:55:00	Fitball	Volcano
	17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
	17:00:00	18:30:00	Tour de información en Danés	Sports Booking
	17:00:00	17:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional
	17:15:00	18:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
	17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
	18:00:00	18:50:00	Body toning	Volcano
	18:00:00	18:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
	18:30:00	20:30:00	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Cancha de pádel 1

Activity Programme



Sábado 09/05/2026

*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	08:35:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
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
08:45:00	09:05:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side (fútbolsala)
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	12:45:00	65-75 km Tour en Bicicleta de carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:00:00	09:50:00	Entrenamiento fascial	Volcano
09:00:00	10:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	Instrucción de pickleball Principiantes	Cancha de tenis 8
09:15:00	09:35:00	*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:15:00	09:55:00	Instrucción de kayak	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses	Entrada al Centro de Wellness
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
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	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
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	10:30:00	Entrenamiento HIIT	Volcano
10:10:00	10:50:00	Natación: Espalda para adultos	Piscina Sur
10:15:00	12:15:00	Caminata social "Walk the talk"	Sala de conferencias Sur
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Fitball	Volcano
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:40:00	Pasos básicos de natación, 6-10 años	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional
11:00:00	13:00:00	Torneo social de tenis, min. 15 años	Cancha de tenis 1
11:00:00	11:50:00	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
11:00:00	11:45:00	Instrucción de tenis de mesa, principiantes, 6-15 años	Pabellón Norte
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
12:15:00	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
14:00:00	15:30:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:45:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 3-5 años	Play Time
14:00:00	14:40:00	Aqua jogging	Piscina Sur
14:00:00	15:30:00	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Cancha de pádel 4
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aerobics	Piscina Norte
14:15:00	14:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
14:15:00	14:55:00	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Gimnasio
15:00:00	16:00:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
15:00:00	15:55:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:45:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 6-10 años	Play Time
15:00:00	15:45:00	Natación: Introducción a nadar Crol	Piscina Sur
15:00:00	15:50:00	Introducción a la Halterofilia Olímpica	Gimnasio
15:00:00	15:50:00	Introducción de tenis de mesa, principiantes, min. 15 años	Pabellón Norte
15:15:00	16:45:00	Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en danés)	North conference
15:15:00	16:00:00	LIIT	Volcano
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	18:00:00	*Paseo a Caballo	Recepción Norte
16:00:00	17:30:00	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad	Centro de bicicletas

		aproximada		
	16:00:00	16:25:00	Introducción al TrackMan Studio	TrackMan Studio
	16:00:00	16:40:00	Padel Surf, intermedio	Centro de deportes acuáticos
	16:00:00	16:50:00	HYROX WOD	Zona Funcional
	16:00:00	16:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
	16:00:00	17:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
	16:10:00	16:55:00	Gimnasia familiar, 0-3 años	Pabellón Sur
	16:15:00	16:45:00	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
	16:15:00	16:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
	16:25:00	16:50:00	Introducción a Yoga: Saludo al sol	Estudio de baile
	16:30:00	16:55:00	Introducción al TrackMan Studio	TrackMan Studio
	17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
	17:00:00	18:00:00	Golf: Competición en putting	Área de golf
	17:00:00	17:50:00	Introducción a HYROX	Zona Funcional
	17:00:00	17:55:00	Yoga Flow	Estudio de baile
	17:05:00	17:50:00	Gimnasia familiar, 3-5 años	Pabellón Sur
	17:15:00	18:45:00	Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en inglés)	North conference
	17:15:00	19:00:00	Carrera de 5 y 10km organizada por Green Team	Estadio
	17:15:00	18:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
	18:00:00	18:50:00	Step principiantes	Volcano
	18:00:00	18:50:00	CrossFit Team WOD (solo con experiencia)	Zona CrossFit
	18:10:00	19:00:00	Pilates con equipamiento	Estudio de baile
	18:30:00	20:30:00	Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0	Cancha de pádel 1
	19:15:00	19:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
	19:30:00	20:30:00	Green Team Bingo	Plaza

Activity Programme



Domingo 10/05/2026

*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	08:40:00	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	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
09:00:00	13:00:00	*Mercadillo de Tegui	Recepción Norte
09:00:00	11:45:00	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada	Centro de bicicletas
09:00:00	09:50:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00:00	09:50:00	Golf: Instrucción para principiantes	Área de golf
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
09:00:00	10:45:00	HYROX Endurance	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:50:00	Instrucción de pickleball Principiantes	Cancha de tenis 8
09:00:00	10:00:00	Torneo de tenis, principiantes, 10-15 años	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)	Sala Boulder
09:00:00	09:45:00	Escuela de fútbol 2 generaciones, 3-5 años	Estadio
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (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	10:50:00	Step intermedio	Volcano
10:00:00	10:25:00	Introducción al TrackMan Studio	TrackMan Studio
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	10:45:00	Natación: Crol nivel intermedio	Piscina Sur
10:00:00	10:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit

10:00:00	12:00:00	Torneo social de bádminton, min. 20 años	Pabellón Norte
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis avanzado	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:00:00	Torneo de Pickleball, todos los niveles	Cancha de tenis 8
10:15:00	10:45:00	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
10:15:00	11:00:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Cancha de pádel 4
10:30:00	10:55:00	Introducción al TrackMan Studio	TrackMan Studio
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	12:00:00	Aerial Fitness	Estudio de baile
11:00:00	12:30:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:45:00	Natación: Crol nivel principiantes	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Zona Funcional
11:00:00	11:50:00	Instrucción de pickleball Intermedio	Cancha de tenis 8
11:00:00	11:50:00	Instrucción de tenis Principiantes 2	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (solo con experiencia)	Zona CrossFit
11:00:00	11:50:00	Body toning	Volcano
11:15:00	12:00:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Cancha de pádel 4
11:20:00	11:50:00	Pingüinos juguetones, 5-6 años	Children Pool
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:30:00	Pingüinos juguetones, 3-4 años	Children Pool
12:00:00	12:40:00	Natación 2 generaciones	Piscina Sur
12:00:00	12:50:00	Pádel Intermedio 1 - Nivel 2.0-3.5	Cancha de pádel 4
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Centro de buceo
13:00:00	14:30:00	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Cancha de pádel 4
14:00:00	15:50:00	Lanzamiento de huevos y Torneo de bolas	Cancha de vóley-playa
14:00:00	16:00:00	Dobles de tenis femeninos	Cancha de tenis 1
14:00:00	14:55:00	Windsurf Refresher (repaso)	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:25:00	Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años	Piscina Sur
14:00:00	15:45:00	Instrucción de Vóley playa y torneo amistoso, min. 15 años	Cancha de vóley-playa
14:00:00	14:45:00	Entrenamiento de natación funcional (workout)	Piscina Norte
14:00:00	16:00:00	Torneo de Squash Avanzado	Cancha de squash 1
14:00:00	16:00:00	Torneo de squash principiantes	Cancha de squash 1
14:00:00	16:00:00	Torneo de squash intermedio	Cancha de squash 1
14:15:00	15:00:00	Momento de los Peques 0-3 años	Pabellón Sur
14:30:00	14:55:00	Natación: Nadar crol, 10-15 años	Piscina Sur
14:30:00	16:00:00	Torneo social de Pádel - todos los niveles, min. 15 años	Cancha de pádel 4

15:00:00	15:45:00	Momento de los Peques 0-3 años	Pabellón Sur
15:00:00	16:00:00	Introducción a MTB	Centro de bicicletas
15:00:00	15:45:00	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	Laguna
15:00:00	15:55:00	Diversión con surf, 3-10 años	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:45:00	Técnica de natación con vídeo	Piscina Sur
15:00:00	15:50:00	Introducción al levantamiento de pesas	Gimnasio
15:00:00	15:50:00	Fitness de boxeo	Zona Funcional
15:15:00	15:45:00	Aqua Party	Piscina de ocio
15:15:00	15:45:00	Ultimate Abs	Volcano
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	17:30:00	Tour de bicicleta de montaña para principiantes	Centro de bicicletas
16:00:00	16:50:00	Gimnasia descalza	Volcano
16:00:00	16:45:00	Young Time: Día de surf y playa, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	17:30:00	Spikeball, min. 15 años	Cancha de vóley-playa
16:00:00	16:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Zona Funcional
16:00:00	16:45:00	Entrenamiento de TRX Senior	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
16:15:00	17:45:00	Entrenamiento de natación, min. 10 años	Piscina Sur
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - edición familiar	5-a-side (fútbolsala)
17:00:00	17:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
17:00:00	18:15:00	Carrera por tierra: 12 km (5.30 min/km)	La Rambla
17:00:00	17:50:00	Golf – Chipping	Área de golf
17:00:00	17:50:00	Movilidad Funcional	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	Circuit Fusion	Zona Funcional
17:00:00	17:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:55:00	Pádel: Reta al Green Team (avanzado) Nivel 3.5-5.0	Cancha de pádel 4
17:00:00	17:50:00	Introducción al Pickleball, 10-15 años	Cancha de tenis 8
17:30:00	18:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Zona de Body Bike
18:00:00	18:50:00	Aerobics, todos los niveles	Volcano
19:00:00	20:00:00	*Saunagus "Relax" con Jordi, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
20:30:00	22:00:00	Música en directo con Craig Andrews	Plaza