

# Activity Programme



Domingo 25/01/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:00:00	14:00:00	<b>*Scuba Safari, buceadores con licencia</b>	Centro de buceo
08:00:00	08:50:00	<b>Natación en aguas abiertas</b>	Centro de deportes acuáticos
08:00:00	08:40:00	<b>Respirar mejor - vivir mejor</b>	Estudio de baile
08:15:00	08:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:15:00	09:45:00	<b>Caminiata verde de 3 km</b>	La Rambla
08:15:00	09:15:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
08:15:00	08:45:00	<b>Traslado con bus o taxi al aeropuerto</b>	Recepción Norte
08:45:00	09:05:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
09:00:00	11:45:00	<b>40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
09:00:00	09:40:00	<b>CrossFit, 10-15 años</b>	Zona CrossFit
09:00:00	10:45:00	<b>HYROX Endurance</b>	Zona Funcional
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	09:50:00	<b>Instrucción de bádminton principiantes</b>	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	<b>Instrucción de pickleball Principiantes</b>	Cancha de tenis 8
09:00:00	10:00:00	<b>Torneo de tenis, principiantes, 10-15 años</b>	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:50:00	<b>Mobilidad, todos los niveles</b>	Volcano
09:15:00	09:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:15:00	09:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	10:30:00	<b>Fitness Reformer (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
09:30:00	13:30:00	<b>*Escuela de surf</b>	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:45:00	<b>Natación: Crol nivel intermedio</b>	Piscina Sur
10:00:00	10:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	<b>Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 años</b>	Centro de bicicletas
10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	12:00:00	<b>Torneo social de bádminton, min. 20 años</b>	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
	10:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)	Sala Boulder
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
10:00:00	10:45:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
10:15:00	11:00:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Cancha de pádel 4
10:15:00	10:45:00	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
10:15:00	11:05:00	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Cancha de pádel 3
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
	12:30:00	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Centro de deportes acuáticos
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	11:55:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
11:00:00	11:50:00	Instrucción de tenis Principiantes 2	Cancha de tenis 2
11:00:00	12:00:00	Aerial Fitness	Estudio de baile
11:00:00	11:40:00	Natación: Virajes	Piscina Sur
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
11:15:00	12:15:00	NutriBalance: LA CUESTIÓN DE LA INFLAMACIÓN: cómo la alimentación influye en la inflamación crónica y la salud con Emma Gibbins	North Conference
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:40:00	Natación 2 generaciones	Piscina Sur
12:00:00	12:50:00	Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0	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	15:00:00	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	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
14:00:00	15:45:00	Instrucción de Vóley playa y torneo amistoso, min. 15 años	Cancha de vóley-playa
14:15:00	15:00:00	Momento de los Peques 0-3 años	Pabellón Sur

14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
14:30:00	14:55:00	<b>Natación: Nadar crol, 10-15 años</b>	Piscina Sur
15:00:00	17:00:00	<b>Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 1
15:00:00	15:45:00	<b>Momento de los Peques 0-3 años</b>	Pabellón Sur
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	15:45:00	<b>Técnica de natación con vídeo</b>	Piscina Sur
15:00:00	15:50:00	<b>Introducción al levantamiento de pesas</b>	Gimnasio
15:00:00	15:50:00	<b>Fitness de boxeo</b>	Zona Funcional
15:00:00	15:50:00	<b>Golf: Instrucción para principiantes</b>	TrackMan Studio
15:00:00	15:45:00	<b>Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo</b>	Laguna
15:00:00	15:50:00	<b>Gimnasia descalza</b>	Volcano
15:30:00	16:00:00	<b>Traslado con bus o taxi al aeropuerto</b>	Recepción Norte
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	16:45:00	<b>Young Time: Día de surf y playa, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	<b>Entrenamiento funcional en equipo</b>	Zona Funcional
16:00:00	16:45:00	<b>Entrenamiento de TRX Senior</b>	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	<b>Movilidad Funcional</b>	Zona CrossFit
16:00:00	16:25:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
16:00:00	17:30:00	<b>Spikeball, min. 15 años</b>	Cancha de vóley-playa
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:15:00	17:45:00	<b>Beat the Green Team - edición familiar</b>	5-a-side (fútbolsala)
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
16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Área de golf
17:00:00	17:55:00	<b>Pádel: Reta al Green Team (avanzado) Nivel 3.5-5.0</b>	Cancha de pádel 4
17:00:00	17:50:00	<b>Introducción al Pickleball, 10-15 años</b>	Cancha de tenis 8
17:00:00	17:50:00	<b>Aerobics, todos los niveles</b>	Volcano
17:00:00	17:50:00	<b>Saque de tenis nivel avanzado</b>	Cancha de tenis 1
19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Relax" con Jordi, min 18 años</b>	Entrada al Centro de Wellness

20:30:00	22:00:00	Música en directo con Craig Andrews	Plaza
----------	----------	-------------------------------------	-------

# Activity Programme



Lunes 26/01/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:00:00	12:00:00	<b>*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	<b>*Scuba Safari, buceadores con licencia</b>	Centro de buceo
08:00:00	10:00:00	<b>Duatlón con BodyBike organizada por el Green Team</b>	Zona de Body Bike
08:00:00	15:00:00	<b>*Golf Tour a Costa Teguise</b>	Recepción Norte
08:00:00	08:30:00	<b>Meditación matutina</b>	Estudio de baile
08:15:00	08:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:45:00	09:05:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	10:00:00	<b>Introducción a la bicicleta de carretera</b>	Centro de bicicletas
09:00:00	09:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	09:50:00	<b>Saque de tenis para principiantes</b>	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	<b>Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:50:00	<b>Escuela de fútbol 5-10 años</b>	Estadio
09:00:00	10:30:00	<b>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
09:10:00	09:55:00	<b>Natación Crol avanzado</b>	Piscina Sur
09:15:00	09:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:15:00	13:45:00	<b>*Caminando por volcanes - Ruta del Fuego</b>	Recepción Norte
09:15:00	09:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	<b>Entrenamiento HIIT</b>	Volcano
09:30:00	13:30:00	<b>*Escuela de surf</b>	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	<b>20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
10:00:00	10:45:00	<b>Técnica de correr</b>	Estadio
10:00:00	11:30:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	<b>TRX (solo con experiencia)</b>	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	<b>Golf: Instrucción para principiantes</b>	TrackMan Studio

10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>Saque de tenis nivel avanzado</b>	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:00:00	<b>Torneo de Pickleball, todos los niveles</b>	Cancha de tenis 8
10:00:00	10:50:00	<b>Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0</b>	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:50:00	<b>Escuela de fútbol 10-15 años</b>	Estadio
10:00:00	10:55:00	<b>BODYBALANCE™</b>	Volcano
10:10:00	10:50:00	<b>Natación: Virajes</b>	Piscina Sur
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:45:00	<b>Sesión en pista de atletismo</b>	Estadio
11:00:00	12:30:00	<b>Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)</b>	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:25:00	<b>Flip'n'Fun, 6-10 años</b>	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
11:00:00	11:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Área de golf
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	13:00:00	<b>Torneo de Racketball, todos niveles</b>	Cancha de squash 1
11:00:00	13:00:00	<b>Social de fútbol min. 15 años</b>	5-a-side (fútbolsala)
11:00:00	12:30:00	<b>Reformer Senior (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
11:05:00	11:55:00	<b>BODYCOMBAT™</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	13:00:00	<b>Golf: Desafío de chipping y putting</b>	Área de golf
12:05:00	13:00:00	<b>Yoga Flow</b>	Volcano
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	13:45:00	<b>Puertas abiertas de Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	13:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
13:45:00	14:30:00	<b>Puertas abiertas de Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf nivel intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:50:00	<b>Introducción al boxeo</b>	Zona Funcional
14:00:00	14:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
14:15:00	14:55:00	<b>Introducción al fitness - máquinas de fuerza</b>	Gimnasio
14:15:00	15:45:00	<b>Kids vs Parents, min 6 años</b>	5-a-side (fútbolsala)
15:00:00	17:00:00	<b>Dobles de tenis masculinos</b>	Cancha de tenis 1
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>Acuatlón organizada por el Green Team</b>	Piscina Norte

	15:00:00	15:45:00	<b>Padel Surf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
	15:00:00	15:50:00	<b>Introducción a la Halterofilia Olímpica</b>	Gimnasio
	15:00:00	15:50:00	<b>Danza</b>	Volcano
	15:15:00	15:45:00	<b>Natación 2 generaciones, 3-5 años</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	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	19:00:00	<b>Dobles de badminton (sin instructor)</b>	Pabellón Norte
	17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit (solo con experiencia)</b>	Zona CrossFit
	17:00:00	17:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
	17:00:00	17:55:00	<b>Tenis: Reta al Green Team (avanzado)</b>	Cancha de tenis 1
	17:00:00	17:40:00	<b>Introducción a Bouldering o escalada en bloque, 10-15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)</b>	Sala Boulder
	17:00:00	17:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
	18:00:00	20:00:00	<b>Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 1
	20:00:00	21:00:00	<b>Espectáculo del Green Team</b>	Plaza
	21:30:00	23:00:00	<b>Karaoke para todos</b>	Discoteca CLS Arena

# Activity Programme



**Martes 27/01/2026**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:00:00	12:00:00	<b>*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	<b>*Scuba Safari, buceadores con licencia</b>	Centro de buceo
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:45:00	09:05:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:30:00	<b>Medio maratón, 14km y 7km organizada por el Green Team</b>	Estadio
09:00:00	11:45:00	<b>35-45 km Tour en Bicicleta de Carretera para mujeres 20-22 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
09:00:00	09:45:00	<b>TRX 2 generaciones, min. 10 años</b>	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	<b>Golf: Entrenamiento funcional</b>	Gimnasio
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	09:40:00	<b>Tenis Fitness</b>	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:50:00	<b>Instrucción de bádminton principiantes</b>	Pabellón Norte
09:00:00	09:40:00	<b>Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)</b>	Sala Boulder
09:00:00	09:50:00	<b>Gimnasia descalza</b>	Volcano
09:10:00	09:40:00	<b>Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses</b>	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	09:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:15:00	09:55:00	<b>Instrucción de kayak</b>	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	<b>*Escuela de surf</b>	Recepción Norte
09:45:00	10:05:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
10:00:00	11:30:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:30:00	<b>Natación para bebés en el Wellness, max. 12 meses</b>	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	10:50:00	<b>CrossFit Team WOD (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	10:50:00	<b>Golf - Entrenamiento de velocidad</b>	TrackMan Studio
10:00:00	10:50:00	<b>Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 años</b>	Centro de bicicletas

	10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	10:00:00	12:00:00	<b>Torneo social de tenis, min. 15 años</b>	Cancha de tenis 1
	10:00:00	10:50:00	<b>Instrucción de bádminton intermedio</b>	Pabellón Norte
	10:00:00	10:45:00	<b>BODYATTACK™</b>	Volcano
	10:15:00	10:45:00	<b>Introducción al Slackline</b>	Centro de deportes acuáticos
	10:15:00	10:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
	11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
	11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Centro de deportes acuáticos
	11:00:00	11:40:00	<b>Introducción a Sesión de natación en Seco</b>	Zona Funcional
	11:00:00	11:50:00	<b>Golf: Longest Drive - solo para jugadores de golf</b>	TrackMan Studio
	11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	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>Instrucción de bádminton, principiantes, 6-10 años</b>	Pabellón Norte
	11:00:00	11:50:00	<b>Pilates, todos niveles</b>	5-a-side (fútbolsala)
	11:00:00	11:55:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
	11:15:00	11:55:00	<b>Aqua jogging</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>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
	12:00:00	12:50:00	<b>Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
	12:00:00	12:45:00	<b>Instrucción de bádminton, principiantes, 10-15 años</b>	Pabellón Norte
	12:00:00	12:55:00	<b>Yoga Flow</b>	5-a-side (fútbolsala)
	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
	13:00:00	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 - Wedging</b>	TrackMan Studio
	13:00:00	13:40:00	<b>Respirar mejor - vivir mejor</b>	Estudio de baile
	13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
	13:15:00	14:00:00	<b>Gimnasia básica, 6-10 años</b>	Pabellón Sur
	14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf nivel intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
	14:00:00	14:45:00	<b>Natación en aguas abiertas (instrucción en piscina)</b>	Piscina Sur
	14:00:00	14:50:00	<b>Golf - "Closest to the pin"</b>	TrackMan Studio
	14:00:00	14:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 1</b>	Cancha de tenis 2
	14:00:00	15:30:00	<b>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
	14:05:00	14:50:00	<b>Gimnasia básica, 10-15 años</b>	Pabellón Sur
	14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
	14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano

	15:00:00	17:45:00	<b>Tour en Bicicleta de montaña, nivel intermedio (requiere experiencia)</b>	Centro de bicicletas
	15:00:00	15:25:00	<b>Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años</b>	Piscina Sur
	15:00:00	15:45:00	<b>Entrenamiento de natación funcional (workout)</b>	Piscina Norte
	15:00:00	15:50:00	<b>Golf: Instrucción para principiantes</b>	TrackMan Studio
	15:00:00	16:30:00	<b>Torneo de pádel, principiantes/intermedio - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 4
	15:00:00	15:50:00	<b>Instrucción de tenis Intermedio</b>	Cancha de tenis 2
	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>Entrenamiento fascial</b>	Volcano
	15:00:00	16:30:00	<b>Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)</b>	Centro de deportes acuáticos
	15:15:00	16:00:00	<b>Momento de los Peques 0-3 años</b>	Pabellón Sur
	15:15:00	15:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
	15:15:00	16:15:00	<b>NutriBalance: Paquete inicial de nutrición</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
	15:30:00	20:00:00	<b>*Tour de Vino &amp; Tapas</b>	Recepción Norte
	15:30:00	15:55:00	<b>Natación: Nadar crol, 10-15 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	18:00:00	<b>Torneo de vóley playa (sin instructor)</b>	Cancha de vóley-playa
	16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
	16:00:00	16:45:00	<b>Momento de los Peques 0-3 años</b>	Pabellón Sur
	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
	16:00:00	16:50:00	<b>Movilidad Funcional</b>	Zona CrossFit
	16:00:00	18:00:00	<b>Torneo de tenis, intermedio</b>	Cancha de tenis 1
	16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
	16:15:00	17:30:00	<b>Pentatlón familiar</b>	Estadio
	16:30:00	18:00:00	<b>Torneo de pádel, intermedio/avanzado - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
	16:45:00	17:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
	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
	17:00:00	17:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
	17:00:00	17:50:00	<b>Step principiantes</b>	Volcano
	18:00:00	19:00:00	<b>Reunión de propietarios</b>	Sala de miembros
	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	22:00:00	<b>Música de piano en directo en La Plaza</b>	Plaza

# Activity Programme



Miércoles 28/01/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	<b>*Excursión a La Graciosa</b>	Recepción Norte
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:00:00	12:00:00	<b>*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	<b>*Scuba Safari, buceadores con licencia</b>	Centro de buceo
08:00:00	10:00:00	<b>Triatlón con BodyBike organizada por el Green Team</b>	Piscina Norte
08:00:00	15:00:00	<b>*Tour de golf a Tías</b>	Recepción Norte
08:00:00	08:30:00	<b>Meditación matutina</b>	Estudio de baile
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:15:00	09:45:00	<b>Caminiata verde de 3 km</b>	La Rambla
08:15:00	12:00:00	<b>80-90 km Tour en Bicicleta de carretera, 27-29 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
08:45:00	09:05:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	13:30:00	<b>*A pie del volcán - Ruta del Vino</b>	Recepción Norte
09:00:00	09:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	10:30:00	<b>Torneo de bádminton, intermedio</b>	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	<b>Introducción a Tenis-playa</b>	Cancha de vóley-playa
09:00:00	09:50:00	<b>Escuela de fútbol 5-10 años</b>	Estadio
09:15:00	09:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:15:00	09:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	<b>*Escuela de surf</b>	Recepción Norte
10:00:00	11:15:00	<b>Club La Santa behind the scenes tour</b>	Sala de conferencias Sur
10:00:00	10:45:00	<b>Sesión en pista de atletismo</b>	Estadio
10:00:00	11:30:00	<b>Instrucción de windsurf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	<b>CrossFit (solo con experiencia)</b>	Zona CrossFit
10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>Instrucción de tenis Senior</b>	Cancha de tenis 2
10:00:00	12:00:00	<b>Torneo social de tenis-playa, min. 20 años</b>	Cancha de vóley-playa
10:00:00	10:50:00	<b>Escuela de fútbol 10-15 años</b>	Estadio

	10:00:00	10:55:00	<b>BODYBALANCE™</b>	5-a-side (fútbolsala)
	10:00:00	10:50:00	<b>Danza</b>	Volcano
	10:05:00	10:25:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
	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, 10-15 años</b>	Pabellón Norte
	10:35:00	10:55:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
	11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
	11:00:00	12:00:00	<b>Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes</b>	Plaza
	11:00:00	11:45:00	<b>Entrenamiento funcional 2 generaciones, min. 10 años</b>	Zona Funcional
	11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	11:00:00	11:50:00	<b>Tácticas de tenis para dobles</b>	Cancha de tenis 2
	11:00:00	11:45:00	<b>LIIT</b>	Volcano
	11:00:00	12:00:00	<b>Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
	11:05:00	11:55:00	<b>Pilates, todos niveles</b>	5-a-side (fútbolsala)
	11:10:00	11:50:00	<b>Natación: Braza para adultos</b>	Piscina Sur
	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	12:40:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
	12:00:00	12:50:00	<b>Badminton Senior</b>	Pabellón Norte
	12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
	12:45:00	13:45:00	<b>NutriBalance: Nútrete como un atleta: come bien, entrena duro, recupérarte mejor con Emma Gibbins</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
	14:00:00	15:30:00	<b>Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)</b>	Centro de deportes acuáticos
	14:00:00	14:25:00	<b>Natación: Aprende a nadar brazas, 6-10 años</b>	Piscina Sur
	14:00:00	14:50:00	<b>Fitness de boxeo</b>	Zona Funcional
	14:15:00	14:55:00	<b>Introducción al fitness - máquinas de fuerza</b>	Gimnasio
	14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
	14:30:00	14:55:00	<b>Natación: Nadar brazas, 10-15 años</b>	Piscina Sur
	14:30:00	16:00:00	<b>20 km tour de bicicleta gravel (requiere experiencia)</b>	Centro de bicicletas
	15:00:00	16:00:00	<b>Introducción a MTB</b>	Centro de bicicletas

15:00:00	16:00:00	<b>Carrera de windsurf, principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
15:00:00	15:45:00	<b>Pádel para principiantes 10-15 años</b>	Cancha de pádel 4
15:00:00	15:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 2</b>	Cancha de tenis 2
15:00:00	15:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
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
15:45:00	16:25:00	<b>*NutriBalance: Plan de acción InBody, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
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	17:00:00	<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	17:45:00	<b>HYROX Endurance</b>	Zona Funcional
16:00:00	16:45:00	<b>Pádel para principiantes 6-10 años</b>	Cancha de pádel 4
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo de tenis, principiantes</b>	Cancha de tenis 1
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo de Vóley-playa</b>	Cancha de vóley-playa
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:15:00	17:45:00	<b>Jungle run para familias (min. 5 años)</b>	Plaza
16:15:00	16:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
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>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	<b>TRX (solo con experiencia)</b>	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:50:00	<b>Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
17:00:00	17:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
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
18:00:00	20:00:00	<b>Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 1
19:00:00	19:45:00	<b>Espectáculo de Niños y Huéspedes</b>	Plaza
21:30:00	23:00:00	<b>Karaoke para todos</b>	Discoteca CLS Arena

# Activity Programme



Jueves 29/01/2026

\*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	08:35:00	*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	09:10:00	Carrera por pista de tierra 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
08:15:00	09:30:00	Fitness Reformer (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)
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	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	Golf: Entrenamiento funcional	Gimnasio
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 (intermedio/avanzado)	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
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
09:15:00	13:45:00	*Caminando por volcanes - Ruta del Fuego	Recepción Norte
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
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	10:50:00	Halterofilia de CrossFit (solo con experiencia)	Zona CrossFit
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:50:00	Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
10:00:00	11:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
10:00:00	10:50:00	BODYCOMBAT™	Volcano

10:10:00	11:00:00	<b>Golf – Putting</b>	Área de golf
10:30:00	12:00:00	<b>Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)</b>	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:45:00	<b>Natación: Crol nivel principiantes</b>	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
11:00:00	11:50:00	<b>Entrenamiento funcional en equipo</b>	Zona Funcional
11:00:00	12:00:00	<b>Golf: Competición en putting</b>	Área de golf
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	13:00:00	<b>Torneo de tenis, avanzado</b>	Cancha de tenis 1
11:00:00	12:00:00	<b>Torneo de tenis de mesa, 10-15 años</b>	Pabellón Norte
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
12:00:00	14:00:00	<b>Partido de baloncesto (sin instructor)</b>	3x3 cancha de baloncesto
12:15:00	13:00:00	<b>Introducción al Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
13:00:00	13:50:00	<b>Golf - Cómo golpear con tus maderas</b>	TrackMan Studio
13:00:00	14:00:00	<b>Windsurf Refresher (repaso)</b>	Centro de deportes acuáticos
13:15:00	13:55:00	<b>Respirar mejor - vivir mejor</b>	Estudio de baile
13:15:00	14:05:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	14:05:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	14:05:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
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	14:45:00	<b>Golf, 7-12 años</b>	Área de golf
14:00:00	14:50:00	<b>Instrucción de tenis avanzado</b>	Cancha de tenis 2
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 pickleball Principiantes</b>	Cancha de tenis 8
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
14:15:00	15:00:00	<b>Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo</b>	Estudio de baile
14:30:00	14:55:00	<b>Flip'n'Fun, 10-15 años</b>	Piscina Sur
14:30:00	15:00:00	<b>Entrenamiento HIIT</b>	Volcano
14:30:00	15:20:00	<b>Taller de belleza "facial"</b>	Entrada al Centro de Wellness
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>Introducción al levantamiento de pesas</b>	Gimnasio

	15:00:00	15:45:00	<b>Golf, 13-17 años</b>	Área de golf
	15:00:00	17:00:00	<b>Social de fútbol min. 15 años</b>	5-a-side (fútbolsala)
	15:00:00	16:30:00	<b>Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)</b>	Centro de deportes acuáticos
	15:15:00	16:00:00	<b>Instrucción de SUP para dos generaciones, min. 6 años</b>	Centro de deportes acuáticos
	15:15:00	15:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
	15:15:00	16:00:00	<b>Fun Time: Juegos de balón en familia 3-5 años</b>	Pabellón Sur
	15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
	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	16:45:00	<b>Entrenamiento de TRX Senior</b>	Área de TRX/ Estadio
	16:00:00	16:50:00	<b>Instrucción de pickleball Principiantes</b>	Cancha de tenis 8
	16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
	16:15:00	16:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
	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>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
	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
	17:00:00	17:50:00	<b>Young Time: Juegos de balón, 10-15 años</b>	Pabellón Sur
	17:00:00	17:45:00	<b>Instrucción de tenis para dos generaciones</b>	Cancha de tenis 2
	17:00:00	17:50:00	<b>Step intermedio</b>	Volcano
	17:10:00	18:00:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
	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
	19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Detox" con Lourdes, min 18 años</b>	Entrada al Centro de Wellness
	20:00:00	22:00:00	<b>Música en directo en La Plaza</b>	Plaza

# Activity Programme



**Viernes 30/01/2026**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:15:00	08:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:15:00	09:45:00	<b>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	<b>Golf: Entrenamiento funcional</b>	Área de golf
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	09:50:00	<b>Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:55:00	<b>BODYBALANCE™</b>	Volcano
09:00:00	11:45:00	<b>40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
09:15:00	09:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	10:45:00	<b>Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)</b>	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	<b>Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses</b>	Entrada al Centro de Wellness
09:30:00	13:30:00	<b>*Escuela de surf</b>	Recepción Norte
09:45:00	10:15:00	<b>Translado con bus al aeropuerto (Billund)</b>	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	<b>Golf - Cómo golpear con tus maderas</b>	TrackMan Studio
10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>Instrucción de tenis Intermedio</b>	Cancha de tenis 2
10:05:00	11:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
10:10:00	10:55:00	<b>Natación Crol avanzado</b>	Piscina Sur
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	<b>Golf - Entrenamiento de velocidad</b>	TrackMan Studio
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	11:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 1</b>	Cancha de tenis 2
11:10:00	11:50:00	<b>Natación: Virajes</b>	Piscina Sur
11:15:00	11:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes

11:45:00	12:15:00	<b>Translado con bus al aeropuerto (Copenhague)</b>	acuáticos
13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Recepción Norte
14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf Refresher (repaso)</b>	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	15:30:00	<b>Golf - Calibra tus hierros</b>	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	16:30:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	TrackMan Studio
15:00:00	15:50:00	<b>Fun Time: Día creativo, 3-5 años</b>	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:50:00	<b>Fitball</b>	Play Time
15:00:00	15:50:00	<b>Instrucción de tenis avanzado</b>	Volcano
15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Cancha de tenis 2
15:30:00	17:00:00	<b>Golf - Calibra tus maderas</b>	Piscina Norte
16:00:00	17:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	TrackMan Studio
16:00:00	19:00:00	<b>Centro de Buceo abierto</b>	Centro de buceo
16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:00:00	16:50:00	<b>Movilidad Funcional</b>	Zona CrossFit
16:00:00	16:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
16:00:00	16:50:00	<b>Fun Time: Día creativo, 6-10 años</b>	Play Time
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo familiar de Mini-Tenis, min. 6 años</b>	Pabellón Norte
16:00:00	17:30:00	<b>Repetición de subidas - Bicicleta de carretera</b>	Centro de bicicletas
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Volcano
17:00:00	18:30:00	<b>Tour de información en Danés</b>	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Sports Booking
17:00:00	17:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
17:30:00	18:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
18:30:00	20:30:00	<b>Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 1

# Activity Programme



Sábado 31/01/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:00:00	08:30:00	<b>Meditación matutina</b>	Estudio de baile
08:15:00	08:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:15:00	09:15:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
08:45:00	09:05:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
09:00:00	12:00:00	<b>*Curso de buceo "PADI Open Water" (adultos y niños/as +12 años)</b>	Centro de buceo
09:00:00	09:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	09:45:00	<b>Tenis para principiantes 10-15 años</b>	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	<b>Escuela de fútbol 5-10 años</b>	Estadio
09:00:00	09:50:00	<b>Entrenamiento fascial</b>	Volcano
09:00:00	12:45:00	<b>65-75 km Tour en Bicicleta de carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
09:15:00	09:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:15:00	09:55:00	<b>Instrucción de kayak</b>	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	<b>Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses</b>	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	10:45:00	<b>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
09:30:00	13:30:00	<b>*Escuela de surf</b>	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	<b>InSTRUCCIÓN de windsurf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	<b>Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles</b>	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	10:45:00	<b>Tenis para principiantes. 6-10 años</b>	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	<b>Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:50:00	<b>Escuela de fútbol 10-15 años</b>	Estadio
10:00:00	10:45:00	<b>BODYATTACK™</b>	Volcano

	10:10:00	10:50:00	<b>Natación: Espalda para adultos</b>	Piscina Sur
	11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
	11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Centro de deportes acuáticos
	11:00:00	11:40:00	<b>Pasos básicos de natación, 6-10 años</b>	Piscina Sur
	11:00:00	11:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
	11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	11:00:00	13:00:00	<b>Torneo social de tenis, min. 15 años</b>	Cancha de tenis 1
	11:00:00	11:50:00	<b>Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0</b>	Cancha de pádel 4
	11:00:00	11:45:00	<b>Instrucción de tenis de mesa, principiantes, 6-15 años</b>	Pabellón Norte
	11:00:00	11:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
	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
	13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
	13:30:00	15:30:00	<b>*Paseo a Caballo</b>	Recepción Norte
	14:00:00	15:30:00	<b>Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)</b>	Centro de deportes acuáticos
	14:00:00	14:40:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
	14:00:00	14:45:00	<b>Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 3-5 años</b>	Play Time
	14:00:00	15:30:00	<b>Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años</b>	Cancha de pádel 4
	14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
	14:15:00	14:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
	14:15:00	14:55:00	<b>Introducción al fitness - máquinas de fuerza</b>	Gimnasio
	14:15:00	15:00:00	<b>LIIT</b>	Volcano
	15:00:00	15:55:00	<b>Windsurf nivel intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
	15:00:00	15:45:00	<b>Natación: Introducción a nadar Crol</b>	Piscina Sur
	15:00:00	15:50:00	<b>Introducción a la Halterofilia Olímpica</b>	Gimnasio
	15:00:00	15:45:00	<b>Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 6-10 años</b>	Play Time
	15:00:00	15:50:00	<b>Introducción de tenis de mesa, principiantes, min. 15 años</b>	Pabellón Norte
	15:00:00	16:00:00	<b>Introducción a la bicicleta de carretera</b>	Centro de bicicletas
	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>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
	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	16:40:00	<b>Padel Surf, intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
	16:00:00	16:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
	16:00:00	16:25:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
	16:00:00	16:40:00	<b>Tenis Fitness</b>	Cancha de tenis 1
	16:00:00	17:00:00	<b>Torneo de tenis de mesa</b>	Pabellón Norte
	16:00:00	17:30:00	<b>20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
	16:10:00	16:55:00	<b>Gimnasia familiar, 0-3 años</b>	Pabellón Sur
	16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
	16:15:00	16:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
	16:30:00	16:55:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
	17:00:00	17:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
	17:00:00	18:00:00	<b>Golf: Competición en putting</b>	Área de golf
	17:00:00	17:50:00	<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
	17:15:00	19:00:00	<b>Carrera de 5 y 10km organizada por Green Team</b>	Estadio
	18:30:00	20:30:00	<b>Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 1

# Activity Programme



Domingo 01/02/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:00:00	14:00:00	<b>*Scuba Safari, buceadores con licencia</b>	Centro de buceo
08:00:00	08:50:00	<b>Natación en aguas abiertas</b>	Centro de deportes acuáticos
08:00:00	08:40:00	<b>Respirar mejor - vivir mejor</b>	Estudio de baile
08:15:00	08:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:15:00	09:45:00	<b>Caminiata verde de 3 km</b>	La Rambla
08:15:00	09:15:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
08:45:00	09:05:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
09:00:00	13:00:00	<b>*Mercadillo de Teguise</b>	Recepción Norte
09:00:00	09:40:00	<b>CrossFit, 10-15 años</b>	Zona CrossFit
09:00:00	10:45:00	<b>HYROX Endurance</b>	Zona Funcional
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	09:50:00	<b>Instrucción de bádminton principiantes</b>	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	<b>Instrucción de pickleball Principiantes</b>	Cancha de tenis 8
09:00:00	10:00:00	<b>Torneo de tenis, principiantes, 10-15 años</b>	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:40:00	<b>Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)</b>	Sala Boulder
09:00:00	09:50:00	<b>Mobilidad, todos los niveles</b>	Volcano
09:00:00	11:45:00	<b>40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
09:15:00	09:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:15:00	09:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	10:30:00	<b>Fitness Reformer (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
09:30:00	13:30:00	<b>*Escuela de surf</b>	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:45:00	<b>Natación: Crol nivel intermedio</b>	Piscina Sur
10:00:00	10:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	<b>Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 años</b>	Centro de bicicletas

	10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	10:00:00	12:00:00	<b>Torneo social de bádminton, min. 20 años</b>	Pabellón Norte
	10:00:00	10:50:00	<b>Instrucción de tenis avanzado</b>	Cancha de tenis 2
	10:00:00	11:00:00	<b>Torneo de Pickleball, todos los niveles</b>	Cancha de tenis 8
	10:00:00	10:45:00	<b>Pádel para principiantes 6-10 años</b>	Cancha de pádel 4
	10:00:00	10:55:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
	10:15:00	10:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
	11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
	11:00:00	12:30:00	<b>Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)</b>	Centro de deportes acuáticos
	11:00:00	11:45:00	<b>Natación: Crol nivel principiantes</b>	Piscina Sur
	11:00:00	11:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
	11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	11:00:00	11:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 2</b>	Cancha de tenis 2
	11:00:00	11:45:00	<b>Pádel para principiantes 10-15 años</b>	Cancha de pádel 4
	11:00:00	12:00:00	<b>Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
	11:10:00	12:00:00	<b>Step intermedio</b>	Volcano
	11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
	12:00:00	12:40:00	<b>Natación 2 generaciones</b>	Piscina Sur
	12:00:00	12:50:00	<b>Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0</b>	Cancha de pádel 4
	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	15:50:00	<b>Lanzamiento de huevos y Torneo de bolas</b>	Cancha de vóley-playa
	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	14:25:00	<b>Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años</b>	Piscina Sur
	14:00:00	14:45:00	<b>Entrenamiento de natación funcional (workout)</b>	Piscina Norte
	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	15:45:00	<b>Instrucción de Vóley playa y torneo amistoso, min. 15 años</b>	Cancha de vóley-playa
	14:15:00	15:00:00	<b>Momento de los Peques 0-3 años</b>	Pabellón Sur
	14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
	14:30:00	14:55:00	<b>Natación: Nadar crol, 10-15 años</b>	Piscina Sur
	15:00:00	17:00:00	<b>Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 1
	15:00:00	15:45:00	<b>Momento de los Peques 0-3 años</b>	Pabellón Sur

	15:00:00	15:55:00	<b>Diversión con surf, 3-10 años</b>	Centro de deportes acuáticos
	15:00:00	15:45:00	<b>Técnica de natación con vídeo</b>	Piscina Sur
	15:00:00	15:50:00	<b>Introducción al levantamiento de pesas</b>	Gimnasio
	15:00:00	15:50:00	<b>Fitness de boxeo</b>	Zona Funcional
	15:00:00	15:50:00	<b>Golf: Instrucción para principiantes</b>	Área de golf
	15:00:00	15:45:00	<b>Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo</b>	Laguna
	15:00:00	15:50:00	<b>Gimnasia descalza</b>	Volcano
	15:00:00	16:00:00	<b>Introducción a MTB</b>	Centro de bicicletas
	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>Young Time: Día de surf y playa, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
	16:00:00	16:50:00	<b>Entrenamiento funcional en equipo</b>	Zona Funcional
	16:00:00	16:45:00	<b>Entrenamiento de TRX Senior</b>	Área de TRX/ Estadio
	16:00:00	16:50:00	<b>Movilidad Funcional</b>	Zona CrossFit
	16:00:00	16:25:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
	16:00:00	17:30:00	<b>Spikeball, min. 15 años</b>	Cancha de vóley-playa
	16:00:00	17:30:00	<b>Tour de bicicleta de montaña para principiantes</b>	Centro de bicicletas
	16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
	16:15:00	17:45:00	<b>Beat the Green Team - edición familiar</b>	5-a-side (fútbolsala)
	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
	16:30:00	17:25:00	<b>Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
	17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
	17:00:00	17:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
	17:00:00	17:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
	17:00:00	17:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Área de golf
	17:00:00	17:55:00	<b>Pádel: Reta al Green Team (avanzado) Nivel 3.5-5.0</b>	Cancha de pádel 4
	17:00:00	17:50:00	<b>Introducción al Pickleball, 10-15 años</b>	Cancha de tenis 8
	17:00:00	17:50:00	<b>Aerobics, todos los niveles</b>	Volcano
	20:30:00	22:00:00	<b>Música en directo con Craig Andrews</b>	Plaza

# Activity Programme



Lunes 02/02/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:00:00	12:00:00	<b>*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	<b>*Scuba Safari, buceadores con licencia</b>	Centro de buceo
08:00:00	10:00:00	<b>Duatlón con BodyBike organizada por el Green Team</b>	Zona de Body Bike
08:00:00	15:00:00	<b>*Golf Tour a Costa Teguise</b>	Recepción Norte
08:00:00	08:30:00	<b>Meditación matutina</b>	Estudio de baile
08:15:00	08:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:15:00	12:00:00	<b>80-90 km Tour en Bicicleta de carretera, 27-29 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
08:45:00	09:05:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	09:50:00	<b>Saque de tenis para principiantes</b>	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	<b>Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:50:00	<b>Escuela de fútbol 5-10 años</b>	Estadio
09:00:00	09:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
09:15:00	09:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:15:00	13:45:00	<b>*Caminando por volcanes - Ruta del Fuego</b>	Recepción Norte
09:15:00	09:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	10:45:00	<b>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
10:00:00	10:45:00	<b>Técnica de correr</b>	Estadio
10:00:00	11:30:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
10:00:00	10:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	<b>TRX (solo con experiencia)</b>	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	<b>Golf: Instrucción para principiantes</b>	Área de golf
10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>Saque de tenis nivel avanzado</b>	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:00:00	<b>Torneo de Pickleball, todos los niveles</b>	Cancha de tenis 8

10:00:00	10:50:00	<b>Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0</b>	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:50:00	<b>Escuela de fútbol 10-15 años</b>	Estadio
10:00:00	10:55:00	<b>BODYBALANCE™</b>	Volcano
10:10:00	10:50:00	<b>Natación: Virajes</b>	Piscina Sur
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:45:00	<b>Sesión en pista de atletismo</b>	Estadio
11:00:00	12:30:00	<b>Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)</b>	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:25:00	<b>Flip'n'Fun, 6-10 años</b>	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
11:00:00	11:50:00	<b>Golf – Chipping</b>	Área de golf
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	13:00:00	<b>Torneo de Racketball, todos niveles</b>	Cancha de squash 1
11:00:00	13:00:00	<b>Social de fútbol min. 15 años</b>	Estadio
11:05:00	11:55:00	<b>BODYCOMBAT™</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	13:00:00	<b>Golf: Desafío de chipping y putting</b>	Área de golf
12:05:00	13:00:00	<b>Yoga Flow</b>	Volcano
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	13:45:00	<b>Puertas abiertas de Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	13:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
13:45:00	14:30:00	<b>Puertas abiertas de Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	16:00:00	<b>*Taller en inglés para mujeres: "All about Menopause" c/ Sally Walker</b>	North conference
14:00:00	16:00:00	<b>Dobles de tenis masculinos</b>	Cancha de tenis 1
14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf nivel intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:50:00	<b>Introducción al boxeo</b>	Zona Funcional
14:00:00	14:45:00	<b>Introducción al Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
14:00:00	14:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
14:00:00	14:50:00	<b>Taller de Aromaterapia, min. 18 años</b>	Entrada al Centro de Wellness
14:15:00	14:55:00	<b>Introducción al fitness - máquinas de fuerza</b>	Gimnasio
14:15:00	15:45:00	<b>Kids vs Parents, min 6 años</b>	5-a-side (fútbolsala)
15:00:00	15:50:00	<b>Acuatlón organizada por el Green Team</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>Natación Crol avanzado</b>	Piscina Sur
	15:00:00	15:50:00	<b>Introducción a la Halterofilia Olímpica</b>	Gimnasio
	15:00:00	15:50:00	<b>Danza</b>	Volcano
	15:00:00	15:40:00	<b>*NutriBalance: Plan de acción InBody, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
	15:15:00	15:45:00	<b>Natación 2 generaciones, 3-5 años</b>	Piscina Sur
	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	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
	16:00:00	16:55:00	<b>Tenis: Reta al Green Team (avanzado)</b>	Cancha de tenis 1
	16:00:00	17:30:00	<b>20 km tour de bicicleta gravel (requiere experiencia)</b>	Centro de bicicletas
	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
	16:15:00	16:45:00	<b>Entrenamiento HIIT</b>	5-a-side (fútbolsala)
	16:30:00	17:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
	17:00:00	19:00:00	<b>Dobles de badminton (sin instructor)</b>	Pabellón Norte
	17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit (solo con experiencia)</b>	Zona CrossFit
	17:00:00	17:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
	17:00:00	17:40:00	<b>Introducción a Bouldering o escalada en bloque, 10-15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)</b>	Sala Boulder
	18:00:00	20:00:00	<b>Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 1
	20:00:00	21:00:00	<b>Espectáculo del Green Team</b>	Plaza
	21:30:00	23:00:00	<b>Karaoke para todos</b>	Discoteca CLS Arena

# Activity Programme



**Martes 03/02/2026**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:00:00	12:00:00	<b>*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	<b>*Scuba Safari, buceadores con licencia</b>	Centro de buceo
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:45:00	09:05:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:30:00	<b>Medio maratón, 14km y 7km organizada por el Green Team</b>	Estadio
09:00:00	09:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	<b>Golf: Entrenamiento funcional</b>	Área de golf
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	09:40:00	<b>Tenis Fitness</b>	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:50:00	<b>Instrucción de bádminton principiantes</b>	Pabellón Norte
09:00:00	09:40:00	<b>Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)</b>	Sala Boulder
09:00:00	09:50:00	<b>Gimnasia descalza</b>	Volcano
09:00:00	10:00:00	<b>Introducción a la bicicleta de carretera</b>	Centro de bicicletas
09:10:00	09:40:00	<b>Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses</b>	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	09:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:15:00	09:55:00	<b>Instrucción de kayak</b>	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	<b>*Escuela de surf</b>	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:30:00	<b>Natación para bebés en el Wellness, max. 12 meses</b>	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	10:50:00	<b>CrossFit Team WOD (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	10:50:00	<b>Golf - Entrenamiento de velocidad</b>	TrackMan Studio
10:00:00	10:50:00	<b>Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 años</b>	Centro de bicicletas
10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	12:00:00	<b>Torneo social de tenis, min. 15 años</b>	Cancha de tenis 1

	10:00:00	10:50:00	<b>Instrucción de bádminton intermedio</b>	Pabellón Norte
	10:00:00	10:45:00	<b>BODYATTACK™</b>	Volcano
	10:00:00	10:50:00	<b>Pilates, todos niveles</b>	The Lawn
	10:00:00	11:30:00	<b>20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
	10:15:00	10:45:00	<b>Introducción al Slackline</b>	Centro de deportes acuáticos
	11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
	11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Centro de deportes acuáticos
	11:00:00	11:40:00	<b>Introducción a Sesión de natación en Seco</b>	Zona Funcional
	11:00:00	11:50:00	<b>Golf: Longest Drive - solo para jugadores de golf</b>	TrackMan Studio
	11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	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>Instrucción de bádminton, principiantes, 6-10 años</b>	Pabellón Norte
	11:00:00	11:55:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
	11:00:00	11:55:00	<b>Yoga Flow</b>	The Lawn
	11:15:00	11:55:00	<b>Aqua jogging</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>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
	12:00:00	12:50:00	<b>Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
	12:00:00	12:45:00	<b>Instrucción de bádminton, principiantes, 10-15 años</b>	Pabellón Norte
	12:15:00	12:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
	12:30:00	13:30:00	<b>NutriBalance: SALUD INTESTINAL: comprender, analizar y mejorar tu microbiota intestinal con Emma Gibbins</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>Golf - Wedging</b>	TrackMan Studio
	13:00:00	13:40:00	<b>Respirar mejor - vivir mejor</b>	Estudio de baile
	13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
	13:15:00	14:00:00	<b>Gimnasia básica, 6-10 años</b>	Pabellón Sur
	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	14:30:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
	14:00:00	14:55:00	<b>Windsurf nivel intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
	14:00:00	14:45:00	<b>Natación en aguas abiertas (instrucción en piscina)</b>	Piscina Sur
	14:00:00	14:50:00	<b>Golf - "Closest to the pin"</b>	TrackMan Studio
	14:00:00	14:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 1</b>	Cancha de tenis 2
	14:05:00	14:50:00	<b>Gimnasia básica, 10-15 años</b>	Pabellón Sur
	14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano

15:00:00	15:25:00	<b>Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años</b>	Piscina Sur
15:00:00	15:45:00	<b>Entrenamiento de natación funcional (workout)</b>	Piscina Norte
15:00:00	15:50:00	<b>Golf: Instrucción para principiantes</b>	Área de golf
15:00:00	16:30:00	<b>Torneo de pádel, principiantes/intermedio - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 4
15:00:00	15:50:00	<b>Instrucción de tenis Intermedio</b>	Cancha de tenis 2
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>Entrenamiento fascial</b>	Volcano
15:00:00	16:30:00	<b>Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)</b>	Centro de deportes acuáticos
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>Baile de salón</b>	Laguna
15:15:00	16:00:00	<b>Momento de los Peques 0-3 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>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
15:30:00	15:55:00	<b>Natación: Nadar crol, 10-15 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	18:00:00	<b>Torneo de vóley playa (sin instructor)</b>	Cancha de vóley-playa
16:00:00	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
16:00:00	16:45:00	<b>Momento de los Peques 0-3 años</b>	Pabellón Sur
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
16:00:00	16:50:00	<b>Movilidad Funcional</b>	Zona CrossFit
16:00:00	18:00:00	<b>Torneo de tenis, intermedio</b>	Cancha de tenis 1
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:15:00	17:30:00	<b>Pentatlón familiar</b>	Estadio
16:30:00	18:00:00	<b>Torneo de pádel, intermedio/avanzado - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 4
16:45:00	17:25:00	<b>Body Bike HIIT - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
17:00:00	17:45:00	<b>TRX 2 generaciones, min. 10 años</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>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
17:00:00	17:50:00	<b>Step principiantes</b>	Volcano
18:00:00	19:00:00	<b>Reunión de propietarios</b>	Sala de miembros
18:30:00	21:00:00	<b>DJ Lounge</b>	Restaurante El Lago
20:00:00	22:00:00	<b>Música de piano en directo en La Plaza</b>	Plaza

# Activity Programme



**Miércoles 04/02/2026**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	<b>*Excursión a La Graciosa</b>	Recepción Norte
08:00:00	08:20:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:00:00	12:00:00	<b>*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	<b>*Scuba Safari, buceadores con licencia</b>	Centro de buceo
08:00:00	10:00:00	<b>Triatlón con BodyBike organizada por el Green Team</b>	Piscina Norte
08:00:00	15:00:00	<b>*Tour de golf a Tías</b>	Recepción Norte
08:00:00	08:30:00	<b>Meditación matutina</b>	Estudio de baile
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:15:00	09:45:00	<b>Caminiata verde de 3 km</b>	La Rambla
08:30:00	08:50:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	10:00:00	<b>Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes</b>	Plaza
09:00:00	13:30:00	<b>*A pie del volcán - Ruta del Vino</b>	Recepción Norte
09:00:00	09:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	10:30:00	<b>Torneo de bádminton, intermedio</b>	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	<b>Introducción a Tenis-playa</b>	Cancha de vóley-playa
09:00:00	09:45:00	<b>Pádel para principiantes 10-15 años</b>	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:50:00	<b>Escuela de fútbol 5-10 años</b>	Estadio
09:00:00	09:55:00	<b>BODYBALANCE™</b>	Volcano
09:00:00	11:45:00	<b>40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
09:15:00	09:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	<b>*Escuela de surf</b>	Recepción Norte
09:30:00	11:00:00	<b>Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)</b>	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	11:15:00	<b>Wellness Senior 60+</b>	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	11:00:00	<b>Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes</b>	Plaza
10:00:00	10:45:00	<b>Sesión en pista de atletismo</b>	Estadio

	10:00:00	11:30:00	<b>Instrucción de windsurf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
	10:00:00	10:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
	10:00:00	10:50:00	<b>CrossFit (solo con experiencia)</b>	Zona CrossFit
	10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	10:00:00	12:00:00	<b>Torneo social de tenis-playa, min. 20 años</b>	Cancha de vóley-playa
	10:00:00	10:45:00	<b>Pádel para principiantes 6-10 años</b>	Cancha de pádel 4
	10:00:00	10:50:00	<b>Escuela de fútbol 10-15 años</b>	Estadio
	10:05:00	10:50:00	<b>LIIT</b>	Volcano
	10:10:00	10:55:00	<b>Natación: Introducción a nadar Crol</b>	Piscina Sur
	10:15:00	11:45:00	<b>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
	10:30:00	12:00:00	<b>Torneo de bádminton, 10-15 años</b>	Pabellón Norte
	11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
	11:00:00	11:45:00	<b>Entrenamiento funcional 2 generaciones, min. 10 años</b>	Zona Funcional
	11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	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	11:50:00	<b>Step intermedio</b>	Volcano
	11:10:00	11:50:00	<b>Natación: Braza para adultos</b>	Piscina Sur
	11:30:00	13:00:00	<b>Instrucción de windsurf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
	12:00:00	12:40:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
	12:00:00	12:50:00	<b>Badminton Senior</b>	Pabellón Norte
	12:30:00	13:30:00	<b>NutriBalance: Nútrete como un atleta: come bien, entrena duro, recupérate mejor con Emma Gibbins</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	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	14:25:00	<b>Natación: Aprende a nadar brazas, 6-10 años</b>	Piscina Sur
	14:00:00	14:50:00	<b>Fitness de boxeo</b>	Zona Funcional
	14:00:00	15:00:00	<b>Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
	14:00:00	14:50:00	<b>Taller de belleza "facial"</b>	Entrada al Centro de Wellness
	14:15:00	14:55:00	<b>Introducción al fitness - máquinas de fuerza</b>	Gimnasio
	14:15:00	14:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
	14:30:00	14:55:00	<b>Natación: Nadar brazas, 10-15 años</b>	Piscina Sur

	15:00:00	16:00:00	<b>Carrera de windsurf, principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
	15:00:00	15:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
	15:00:00	15:50:00	<b>Instrucción de tenis Senior</b>	Cancha de tenis 4
	15:00:00	15:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 2</b>	Cancha de tenis 2
	15:00:00	15:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
	15:00:00	17:45:00	<b>Tour en Bicicleta de montaña, nivel intermedio (requiere experiencia)</b>	Centro de bicicletas
	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
	15:30:00	16:10:00	<b>*NutriBalance: Plan de acción InBody, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
	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	17:00:00	<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	17:45:00	<b>HYROX Endurance</b>	Zona Funcional
	16:00:00	18:00:00	<b>Torneo de tenis, principiantes</b>	Cancha de tenis 1
	16:00:00	16:40:00	<b>Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)</b>	Sala Boulder
	16:00:00	18:00:00	<b>Torneo de Vóley-playa</b>	Cancha de vóley-playa
	16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
	16:15:00	17:45:00	<b>Jungle run para familias (min. 5 años)</b>	Plaza
	16:15:00	16:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
	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>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
	17:00:00	17:50:00	<b>TRX (solo con experiencia)</b>	Área de TRX/ Estadio
	17:00:00	17:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
	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
	18:00:00	20:00:00	<b>Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 1
	19:00:00	19:45:00	<b>Espectáculo de Niños y Huéspedes</b>	Plaza
	21:30:00	23:00:00	<b>Karaoke para todos</b>	Discoteca CLS Arena

# Activity Programme



Jueves 05/02/2026

\*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	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	Zona de Body Bike
08:15:00	09:30:00	Fitness Reformer (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)
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	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	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	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00:00	10:00:00	Introducción a MTB	Centro de bicicletas
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	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
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	Golf – Putting	Área de golf
10:00:00	11:00:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
10:00:00	10:50:00	Tácticas de badminton para dobles (intermedio/avanzado)	Pabellón Norte
10:00:00	10:50:00	Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	Volcano
10:00:00	11:30:00	Tour de bicicleta de montaña para principiantes	Centro de bicicletas

10:00:00	10:55:00	<b>Yoga Flow</b>	The Lawn
10:15:00	10:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
11:00:00	11:45:00	<b>Natación: Crol nivel principiantes</b>	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
11:00:00	11:50:00	<b>Entrenamiento funcional en equipo</b>	Zona Funcional
11:00:00	12:00:00	<b>Golf: Competición en putting</b>	Área de golf
11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
11:00:00	13:00:00	<b>Torneo de tenis, avanzado</b>	Cancha de tenis 1
11:00:00	12:00:00	<b>Torneo de tenis de mesa, 10-15 años</b>	Pabellón Norte
11:10:00	12:00:00	<b>BODYCOMBAT™</b>	Volcano
11:15:00	12:00:00	<b>Introducción al Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	14:00:00	<b>Partido de baloncesto (sin instructor)</b>	3x3 cancha de baloncesto
12:00:00	13:00:00	<b>Torneo de tenis de mesa</b>	Pabellón Norte
12:10:00	13:00:00	<b>Pilates, todos niveles</b>	Volcano
13:00:00	13:50:00	<b>Golf - Cómo golpear con tus maderas</b>	TrackMan Studio
13:00:00	13:45:00	<b>Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo</b>	Estudio de baile
13:15:00	14:05:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
13:15:00	14:05:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
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	14:45:00	<b>Golf, 7-12 años</b>	Área de golf
14:00:00	14:50:00	<b>Instrucción de tenis avanzado</b>	Cancha de tenis 2
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	14:40:00	<b>Respirar mejor - vivir mejor</b>	Estudio de baile
14:00:00	15:30:00	<b>20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
14:30:00	14:55:00	<b>Flip'n'Fun, 10-15 años</b>	Piscina Sur
14:30:00	15:00:00	<b>Entrenamiento HIIT</b>	Volcano
14:30:00	15:20:00	<b>Taller de belleza "facial"</b>	Entrada al Centro de Wellness
15:00:00	15:50:00	<b>Introducción al levantamiento de pesas</b>	Gimnasio
15:00:00	15:45:00	<b>Golf, 13-17 años</b>	Área de golf
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>	Estadio
15:00:00	16:30:00	<b>Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)</b>	Centro de deportes acuáticos
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	16:30:00	<b>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
15:15:00	16:00:00	<b>Instrucción de SUP para dos generaciones, min. 6 años</b>	Centro de deportes acuáticos
15:15:00	15:55:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
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	16:45:00	<b>Entrenamiento de TRX Senior</b>	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	<b>Fun Time: Street day, 6-10 años</b>	3x3 cancha de baloncesto
16:00:00	16:50:00	<b>Instrucción de pickleball Principiantes</b>	Cancha de tenis 8
16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
16:15:00	16:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
16:15:00	16:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
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
17:00:00	17:50:00	<b>Young Time: Street day, 10-15 años</b>	3x3 cancha de baloncesto
17:00:00	17:45:00	<b>Instrucción de tenis para dos generaciones</b>	Cancha de tenis 2
17:10:00	18:00:00	<b>Danza</b>	Volcano
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
19:00:00	20:00:00	<b>*Saunagus "Detox" con Lourdes, min 18 años</b>	Entrada al Centro de Wellness
20:00:00	22:00:00	<b>Música en directo en La Plaza</b>	Plaza

# Activity Programme



**Viernes 06/02/2026**

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:30:00	08:50:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:20:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:45:00	<b>35-45 km Tour en Bicicleta de Carretera para mujeres 20-22 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
09:00:00	09:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
09:00:00	09:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	09:50:00	<b>Golf: Entrenamiento funcional</b>	Área de golf
09:00:00	09:50:00	<b>Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:55:00	<b>BODYBALANCE™</b>	Volcano
09:00:00	09:40:00	<b>Tenis Fitness</b>	Cancha de tenis 1
09:10:00	09:55:00	<b>Natación Crol avanzado</b>	Piscina Sur
09:15:00	10:45:00	<b>Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)</b>	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	<b>Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses</b>	Entrada al Centro de Wellness
09:30:00	09:50:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:30:00	13:30:00	<b>*Escuela de surf</b>	Recepción Norte
09:45:00	10:15:00	<b>Translado con bus al aeropuerto (Billund)</b>	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	<b>Circuit Fusion</b>	Zona Funcional
10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>Golf - Cómo golpear con tus maderas</b>	TrackMan Studio
10:00:00	10:50:00	<b>Instrucción de tenis Intermedio</b>	Cancha de tenis 2
10:05:00	11:00:00	<b>BODYPUMP™</b>	Volcano
10:10:00	10:50:00	<b>Natación: Virajes</b>	Piscina Sur
10:15:00	11:45:00	<b>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca

	11:00:00	11:40:00	<b>Aqua jogging</b>	Piscina Sur
	11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	11:00:00	11:50:00	<b>Golf - Entrenamiento de velocidad</b>	TrackMan Studio
	11:00:00	11:50:00	<b>Instrucción de tenis Principiantes 1</b>	Cancha de tenis 2
	11:15:00	11:45:00	<b>Ultimate Abs</b>	Volcano
	11:30:00	13:00:00	<b>Windsurf para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
	11:45:00	12:15:00	<b>Translado 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	13:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
	14:00:00	15:00:00	<b>Windsurf Refresher (repaso)</b>	Centro de deportes acuáticos
	14:00:00	15:30:00	<b>Golf - Calibra tus hierros</b>	TrackMan Studio
	14:00:00	14:45:00	<b>Introducción al Aerial Fitness</b>	Estudio de baile
	14:15:00	15:45:00	<b>20 km tour de bicicleta gravel (requiere experiencia)</b>	Centro de bicicletas
	15:00:00	16:30:00	<b>Instrucción de windsurf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
	15:00:00	15:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
	15:00:00	15:50:00	<b>Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0</b>	Cancha de pádel 4
	15:15:00	15:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
	15:15:00	15:45:00	<b>Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años</b>	The Lawn
	15:30:00	17:00:00	<b>Golf - Calibra tus maderas</b>	TrackMan Studio
	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	16:50:00	<b>Estiramiento y relajacion</b>	Volcano
	16:00:00	17:30:00	<b>Repetición de subidas - Bicicleta de carretera</b>	Centro de bicicletas
	16:00:00	16:50:00	<b>Movilidad Funcional</b>	Zona CrossFit
	16:00:00	16:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
	16:00:00	18:00:00	<b>Torneo familiar de Mini-Tenis, min. 6 años</b>	Pabellón Norte
	16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
	16:15:00	16:45:00	<b>Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años</b>	The Lawn
	17:00:00	18:30:00	<b>Tour de información en Danés</b>	Sports Booking
	17:00:00	17:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
	17:00:00	17:50:00	<b>Body toning</b>	Volcano
	17:30:00	18:30:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
	18:00:00	20:00:00	<b>Torneo de Voleibol Social</b>	Pabellón Norte
	18:30:00	20:30:00	<b>Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 1
	19:00:00	20:30:00	<b>Torneo de minigolf (sin instructor)</b>	Zona de minigolf

# Activity Programme



Sábado 07/02/2026

\*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	<b>Gimnasia matutina</b>	Piscina de ocio
08:00:00	08:30:00	<b>Meditación matutina</b>	Estudio de baile
08:15:00	08:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
08:15:00	08:45:00	<b>Carrera o caminata matutina 2-5 km</b>	La Rambla
08:15:00	09:15:00	<b>Body Bike Power - Silent Fit</b>	Zona de Body Bike
08:45:00	09:05:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:00:00	09:45:00	<b>Entrenamiento en circuito Senior</b>	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	11:00:00	<b>*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años)</b>	Centro de buceo
09:00:00	12:00:00	<b>*Curso de buceo "PADI Open Water" (adultos y niños/as +12 años)</b>	Centro de buceo
09:00:00	12:45:00	<b>65-75 km Tour en Bicicleta de carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
09:00:00	09:50:00	<b>TRX (todos los niveles)</b>	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	<b>Introducción al CrossFit</b>	Zona CrossFit
09:00:00	10:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
09:00:00	09:50:00	<b>Escuela de fútbol 5-10 años</b>	Estadio
09:00:00	09:45:00	<b>Tenis para principiantes 10-15 años</b>	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	<b>Entrenamiento fascial</b>	Volcano
09:00:00	09:50:00	<b>Instrucción de pickleball Principiantes</b>	Cancha de tenis 8
09:15:00	09:35:00	<b>*Analítica InBody de peso y composición corporal, min. 18 años</b>	Oficina de Nutribalance (Plaza)
09:15:00	09:45:00	<b>Padel Surf (SUP) para principiantes</b>	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	<b>Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses</b>	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	10:45:00	<b>Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)</b>	Estudio de baile
09:30:00	13:30:00	<b>*Escuela de surf</b>	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	<b>Instrucción de windsurf, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	<b>Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles</b>	Zona Funcional
10:00:00	10:50:00	<b>CrossFit Conditioning (todos los niveles)</b>	Zona CrossFit
10:00:00	11:00:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
10:00:00	10:50:00	<b>Escuela de fútbol 10-15 años</b>	Estadio
10:00:00	10:50:00	<b>Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0</b>	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:45:00	<b>Tenis para principiantes. 6-10 años</b>	Cancha de tenis 2

	10:00:00	10:50:00	<b>Step avanzado</b>	5-a-side (fútbolsala)
	10:00:00	10:45:00	<b>BODYATTACK™</b>	Volcano
	10:10:00	10:50:00	<b>Natación: Espalda para adultos</b>	Piscina Sur
	10:15:00	12:15:00	<b>Caminata "Walk the talk"</b>	Sala de conferencias Sur
	11:00:00	12:00:00	<b>Petanca Social (sin instructor)</b>	Cancha de petanca
	11:00:00	11:45:00	<b>SUP Fitness</b>	Centro de deportes acuáticos
	11:00:00	11:40:00	<b>Pasos básicos de natación, 6-10 años</b>	Piscina Sur
	11:00:00	11:50:00	<b>Entrenamiento funcional</b>	Zona Funcional
	11:00:00	11:55:00	<b>Play Time Kids Club 3-10 años</b>	Play Time
	11:00:00	11:50:00	<b>Young Time: Fun Battle, 10-15 años</b>	Pabellón Sur
	11:00:00	11:45:00	<b>Instrucción de tenis de mesa, principiantes, 6-15 años</b>	Pabellón Norte
	11:00:00	11:50:00	<b>Pádel Intermedio - Nivel 3.0-4.0</b>	Cancha de pádel 4
	11:00:00	13:00:00	<b>Torneo social de tenis, min. 15 años</b>	Cancha de tenis 1
	11:00:00	11:50:00	<b>Fitball</b>	Volcano
	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
	13:00:00	13:50:00	<b>Watsu®</b>	Entrada al Centro de Wellness
	13:30:00	15:30:00	<b>*Paseo a Caballo</b>	Recepción Norte
	14:00:00	15:30:00	<b>Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)</b>	Centro de deportes acuáticos
	14:00:00	14:25:00	<b>Flip'n'Fun, 6-10 años</b>	Piscina Sur
	14:00:00	15:30:00	<b>Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años</b>	Cancha de pádel 1
	14:15:00	14:45:00	<b>Deep Water Aerobics</b>	Piscina Norte
	14:15:00	14:55:00	<b>Instrucción de kayak, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
	14:15:00	14:55:00	<b>Introducción al fitness - máquinas de fuerza</b>	Gimnasio
	14:15:00	15:00:00	<b>Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 3-5 años</b>	Play Time
	14:15:00	15:00:00	<b>Gimnasia básica, 6-10 años</b>	Pabellón Sur
	14:15:00	15:00:00	<b>LIIT</b>	Volcano
	14:30:00	14:55:00	<b>Flip'n'Fun, 10-15 años</b>	Piscina Sur
	15:00:00	16:00:00	<b>Introducción a la bicicleta de carretera</b>	Centro de bicicletas
	15:00:00	15:55:00	<b>Windsurf nivel intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
	15:00:00	15:45:00	<b>Natación: Introducción a nadar Crol</b>	Piscina Sur
	15:00:00	15:50:00	<b>Introducción a la Halterofilia Olímpica</b>	Gimnasio
	15:00:00	15:50:00	<b>Introducción de tenis de mesa, principiantes, min. 15 años</b>	Pabellón Norte

	15:00:00	15:50:00	<b>Baile de salón</b>	Laguna
	15:05:00	15:50:00	<b>Gimnasia básica, 10-15 años</b>	Pabellón 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	16:00:00	<b>Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 6-8 años</b>	Play Time
	15:15:00	15:45:00	<b>Ultimate Legs &amp; Glutes</b>	Volcano
	15:30:00	17:00:00	<b>Torneo social de Pádel - todos los niveles, min. 15 años</b>	Cancha de pádel 1
	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>20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada</b>	Centro de bicicletas
	16:00:00	16:40:00	<b>Padel Surf, intermedio</b>	Centro de deportes acuáticos
	16:00:00	16:50:00	<b>HYROX WOD</b>	Zona Funcional
	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
	16:05:00	16:50:00	<b>Bootcamp de Socorristas, 10-15 años</b>	Centro de deportes acuáticos
	16:05:00	16:50:00	<b>Gimnasia familiar, 0-3 años</b>	Pabellón Sur
	16:15:00	17:45:00	<b>Entrenamiento de natación, min. 10 años</b>	Piscina Sur
	16:15:00	17:00:00	<b>Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 8-10 años</b>	Play Time
	16:15:00	16:45:00	<b>Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años</b>	The Lawn
	16:30:00	16:55:00	<b>Introducción al TrackMan Studio</b>	TrackMan Studio
	17:00:00	17:45:00	<b>TRX 2 generaciones, min. 10 años</b>	Área de TRX/ Estadio
	17:00:00	17:50:00	<b>Introducción a HYROX</b>	Zona Funcional
	17:00:00	18:00:00	<b>Golf: Competición en putting</b>	Área de golf
	17:00:00	17:45:00	<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
	17:15:00	19:00:00	<b>Carrera de 5 y 10km organizada por Green Team</b>	Estadio
	18:15:00	18:45:00	<b>Aerial Relaxation</b>	Estudio de baile
	18:30:00	20:30:00	<b>Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0</b>	Cancha de pádel 1