

Activity Programme



Martes 05/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	10:30:00	Green Team Medio maratón, 14km y 7km	Estadio
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes +8 años	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia +12 años	Centro de buceo
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
08:30:00	09:00:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
09:00:00	10:30:00	Amigo Green Team	Play Time
09:00:00	09:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
09:00:00	09:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:45:00	Fitness Fútbol para hombres	Estadio
09:00:00	09:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	13:00:00	*Vuelta en kayak del mar, principiantes	Recepción Norte
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	12:00:00	Tour en Bicicleta de montaña, nivel avanzado, min. 16 años	Centro de bicicletas
09:15:00	09:55:00	Kayak	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	Experiencia en al Agua (Matronatación), 18-36 meses	Entrada al Centro de Wellness
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:50:00	Golf: Instrucción de swing/ Juego corto - mix	Área de golf
10:00:00	10:50:00	Instrucción de bádminton intermedio	Pabellón Norte
10:00:00	12:00:00	Torneo social de tenis, min. 20 años	Cancha de tenis 1
10:00:00	10:45:00	Fitness Fútbol para mujeres	Estadio
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:25:00	Introducción a Yoga: Saludo al sol	The Lawn
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
10:00:00	10:30:00	Natación para bebés en el Wellness	Entrada al Centro de Wellness
10:05:00	11:00:00	BODYCOMBAT™	5-a-side (fútbolsala)
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio

10:15:00	11:45:00	Juegos (de realidad aumentada) con EVOTAG- requiere un teléfono totalmente cargado con datos, min. 10 años	Play Time
10:15:00	10:45:00	Introducción al Slackline	Centro de deportes acuáticos
10:15:00	10:45:00	Introducción a Sesión de natación en Seco	Bar Park
10:30:00	12:00:00	Amigo Green Team	Play Time
10:35:00	11:30:00	Hatha Yoga	The Lawn
10:45:00	11:15:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	12:00:00	Golf: Desfío de chipping y putting	Área de golf
11:00:00	11:50:00	Introducción al Pádel	Cancha de pádel 4
11:00:00	11:45:00	Instrucción de bádminton, principiantes, 6-10 años	Pabellón Norte
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Bar Park
11:00:00	11:50:00	CrossFit (sólo para experimentados)	Zona CrossFit
11:00:00	11:50:00	Les Mills Dance™	Volcano
11:10:00	12:00:00	Body toning	5-a-side (fútbolsala)
11:15:00	11:55:00	Aqua jogging	Piscina Sur
11:15:00	12:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:50:00	Pádel nivel intermedio	Cancha de pádel 4
12:00:00	12:45:00	Instrucción de bádminton, principiantes, 10-15 años	Pabellón Norte
12:15:00	13:15:00	*Saunagus "Relax" con Jordi, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:45:00	14:15:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
14:00:00	14:45:00	Golf: Trackman	Área de golf
14:00:00	15:30:00	Torneo de pádel, principiantes/intermedio	Cancha de pádel 4
14:00:00	15:00:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Bar Park
14:00:00	16:00:00	*Taller en inglés: "Men - All about Man'o'pause " c/ Sally Walker (en inglés)	North conference
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs	Volcano
14:30:00	15:15:00	Gimnasia básica, 6-10 años	Pabellón Sur
14:30:00	15:00:00	Respirar mejor - vivir mejor	Estudio de baile
14:30:00	15:00:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
15:00:00	15:45:00	Golf: Trackman	Área de golf

15:00:00	17:45:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
15:00:00	17:00:00	Torneo de bádminton para principiantes	Pabellón Norte
15:00:00	17:00:00	Torneo de bádminton, avanzado	Pabellón Norte
15:00:00	15:50:00	Tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
15:00:00	15:50:00	Gimnasia descalza	Volcano
15:00:00	15:40:00	TRX, 10-15 años	Área de TRX/ Estadio
15:00:00	15:45:00	Entrenamiento de natación funcional (workout)	Piscina Norte
15:15:00	15:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
15:15:00	16:45:00	Swim Squad, min. 10 años	Piscina Sur
15:30:00	17:00:00	Torneo de pádel, intermedio/avanzado	Cancha de pádel 4
15:30:00	16:15:00	Gimnasia básica, 10-15 años	Pabellón Sur
15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	La Rambla
15:30:00	20:00:00	*Tour de Vino & Tapas	Recepción Norte
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	16:45:00	Golf: Trackman	Área de golf
16:00:00	18:00:00	Torneo de tenis, intermedio	Cancha de tenis 1
16:00:00	16:45:00	*SUP, intermedio	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
16:00:00	16:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
16:10:00	16:40:00	Deep Water Aqua	Piscina Norte
16:15:00	17:45:00	Pentatlón familiar	Estadio
16:45:00	17:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	La Rambla
17:00:00	17:45:00	Natación en aguas abiertas (en la laguna)	Centro de deportes acuáticos
17:00:00	17:50:00	Step, Advanced	Volcano
17:15:00	17:55:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años	Sala Boulder
18:30:00	21:00:00	DJ Lounge	Restaurante El Lago

Activity Programme



Miércoles 06/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	10:00:00	Green Team Triatlón con BodyBike	La Rambla
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes +8 años	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia +12 años	Centro de buceo
08:00:00	08:30:00	Meditación matutina	Estudio de baile
08:00:00	15:30:00	*Tour de golf a Tias	Recepción Norte
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:10:00	Carrera por pista de tierra 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Cancha de pádel 4
09:00:00	10:30:00	Torneo de bádminton, intermedio	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
09:00:00	09:50:00	Vóley playa, 10-15 años	Cancha de vóley-playa
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	Entrenamiento fascial	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	12:00:00	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	10:30:00	Fitness Reformer (con calcetines!)	Estudio de baile
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:45:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Senior	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
10:00:00	11:30:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	TRX (sólo para experimentados)	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
10:00:00	10:25:00	Introducción al yoga/ técnica	The Lawn
10:00:00	10:50:00	Body Combat™ Old Skool Rewind Team Teach	Volcano

10:05:00	11:00:00	BODYPUMP™	5-a-side (fútbolsala)
10:10:00	10:55:00	Natación: Crol para principiantes, nivel 1	Piscina Sur
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:15:00	12:00:00	Instrucción de Vóley playa y torneo amistoso, min. 15 años	Cancha de vóley-playa
10:15:00	12:00:00	Spa Detox Wellness	Entrada al Centro de Wellness
10:30:00	12:00:00	Torneo de bádminton, 6-15 años	Pabellón Norte
10:35:00	11:30:00	Yoga Flow	The Lawn
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Tácticas de tenis para dobles	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:50:00	Body Attack™ Old Skool Rewind	Volcano
11:10:00	11:50:00	Natación: Braza para adultos	Piscina Sur
11:15:00	12:15:00	Aerial Fitness	Estudio de baile
11:30:00	13:00:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	13:00:00	Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes	Plaza
12:00:00	12:50:00	Badminton Senior	Pabellón Norte
12:00:00	12:40:00	Aqua jogging	Piscina Sur
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:15:00	13:45:00	Experiencia en al Agua (Matronatación), 18-36 meses	Entrada al Centro de Wellness
13:20:00	13:50:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
14:00:00	14:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
14:00:00	15:00:00	Carrera de kayak	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	15:00:00	Carrera de padel surf	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:50:00	CrossFit Team WOD (sólo para experimentados)	Zona CrossFit
14:00:00	14:50:00	Taller de belleza "facial"	Entrada al Centro de Wellness
14:30:00	15:00:00	Ultimate Abs	Volcano
15:00:00	16:00:00	Introducción a MTB	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	Introducción a Tenis-playa	Cancha de vóley-playa
15:00:00	15:45:00	Instrucción de tenis para dos generaciones	Cancha de tenis 2
15:00:00	16:00:00	Carrera de windsurf, principiantes	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:45:00	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	The Lawn
15:00:00	15:50:00	CrossFit (sólo para experimentados)	Zona CrossFit
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Ensayos para el Espectáculo de Niños y Clientes , 3-14 años	Plaza
15:15:00	15:55:00	Natación HIIT, min. 15 años	Piscina Sur

15:15:00	15:45:00	Entrenamiento HIIT	Volcano
15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	La Rambla
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	17:30:00	Tour de bicicleta de montaña para principiantes, min. 16 años	Centro de bicicletas
16:00:00	18:00:00	Torneo de tenis, principiantes	Cancha de tenis 1
16:00:00	18:00:00	Torneo de tenis, avanzado	Cancha de tenis 1
16:00:00	18:00:00	Torneo social de tenis-playa, min. 20 años	Cancha de vóley-playa
16:00:00	17:00:00	Carrera de windsurf, avanzado	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
16:15:00	17:45:00	Jungle run para familias	Plaza
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 años	Piscina Sur
16:15:00	16:45:00	Trampolín Fitness, min. 10 años	The Lawn
16:35:00	17:15:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	La Rambla
17:00:00	19:00:00	Torneo social de minigolf para adolescentes (sin instructor)	Zona de minigolf
17:00:00	17:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Bar Park
17:00:00	17:50:00	Organised Chaos!! - Dance Party	Volcano
17:10:00	17:50:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años	Sala Boulder
19:00:00	19:45:00	Espectáculo de Niños y Huéspedes	Plaza
22:00:00	23:59:00	Karaoke para todos	Discoteca CLS Arena

Activity Programme



Jueves 07/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:10:00	09:40:00	Natación en aguas abiertas	Centro de deportes acuáticos
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Caminiata verde de 3 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	La Rambla
08:15:00	08:45:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
09:00:00	10:30:00	Amigo Green Team	Play Time
09:00:00	09:50:00	Introducción al Pádel	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:45:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	12:00:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
09:15:00	09:55:00	Kayak	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:50:00	Golf: Torneo del Drive de mayor distancia	Área de golf
10:00:00	11:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
10:00:00	10:45:00	Tenis para principiantes. 6-10 años	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	Pádel para principiantes	Cancha de pádel 4
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	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00:00	10:50:00	6D™ SLIDING	Estudio de baile
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (sólo para experimentados)	Zona CrossFit
10:00:00	11:00:00	*Saunagus "Detox" con Carolina, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
10:00:00	11:45:00	Club La Santa behind the scenes tour	Sala de conferencias Sur
10:00:00	10:30:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte

10:05:00	11:00:00	Hatha Yoga	The Lawn
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:30:00	12:00:00	Amigo Green Team	Play Time
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Golf: Instrucción de swing, intermedio	Área de golf
11:00:00	12:00:00	Torneo de tenis de mesa, 10-15 años	Pabellón Norte
11:00:00	11:45:00	Natación: Crol para principiantes, nivel 2	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Bar Park
11:00:00	11:45:00	Introducción a la Halterofilia Olímpica	Gimnasio
11:05:00	11:55:00	Fitball	Volcano
11:15:00	12:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
11:15:00	12:30:00	Fun Time: Día de Pastelería, 3-10 años	Play Time
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:25:00	Natación: Aprende a nadar crol, 6-15 años	Piscina Sur
12:00:00	12:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Bar Park
12:05:00	12:35:00	Hula hoop, min. 10 años	Volcano
12:20:00	12:50:00	Respirar mejor - vivir mejor	Estudio de baile
12:30:00	12:55:00	Natación: Aprende a nadar brazas, 6-15 años	Piscina Sur
13:15:00	13:45:00	Traslado con bus o taxi al aeropuerto	Recepción Norte
14:00:00	14:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
14:00:00	15:30:00	Torneo social de Pádel, min. 20 años	Cancha de pádel 4
14:00:00	14:50:00	Tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
14:00:00	14:50:00	Tácticas de badminton para dobles (intermedio/avanzado)	Pabellón Norte
14:00:00	14:55:00	Windsurf nivel avanzado	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:50:00	Boxeo nivel intermedio	Bar Park
14:00:00	14:50:00	Taller de belleza "facial"	Entrada al Centro de Wellness
14:30:00	15:00:00	Entrenamiento HIIT	Volcano
15:00:00	15:50:00	Instrucción de Golf, juego corto: Putting, ejercicios y reto	Área de golf
15:00:00	17:30:00	Café Tour, min. 16 años	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	Tenis nivel intermedio-avanzado	Cancha de tenis 2
15:00:00	17:00:00	Social de fútbol min. 15 años	Estadio
15:00:00	15:50:00	Fitness de boxeo	Bar Park
15:15:00	16:00:00	Fun Time: Juegos de balón 3-5 años	Pabellón Sur
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aqua	Piscina Norte
15:15:00	16:00:00	Padel Surf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
15:15:00	15:55:00	Natación HIIT, min. 15 años	Piscina Sur

15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
15:30:00	17:00:00	Torneo social de Pádel, min. 15 años	Cancha de pádel 4
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	17:00:00	Golf: Competición de golf en putting	Área de golf
16:00:00	16:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
16:00:00	16:45:00	Entrenamiento de TRX Senior	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	Introducción al levantamiento de pesas	Gimnasio
16:15:00	17:00:00	Fun Time: Juegos de balón 6-10 años	Pabellón Sur
16:15:00	16:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 años	Piscina Sur
16:15:00	16:45:00	Trampolín Fitness, min. 10 años	The Lawn
17:00:00	17:50:00	Young Time: Juegos de balón, 10-15 años	Pabellón Sur
17:00:00	17:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
17:10:00	18:00:00	Carrera en ascenso: 8 km (5min/km)	La Rambla
18:30:00	20:30:00	Música en directo en Restaurante El Lago	Restaurante El Lago
18:30:00	20:00:00	Torneo FIFA, min. 10 años	Play Time

Activity Programme



Viernes 08/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Pádel para principiantes	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:45:00	LIIT	Volcano
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	10:15:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:45:00	10:15:00	Traslado con bus al aeropuerto (Billund)	Recepción Norte
10:00:00	10:50:00	Tenis nivel intermedio-avanzado	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
10:00:00	10:45:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
10:10:00	10:55:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:15:00	11:45:00	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:50:00	Danza	Volcano
11:00:00	11:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking
11:10:00	11:50:00	Natación: Virajes	Piscina Sur
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
11:45:00	12:15:00	Traslado con bus al aeropuerto (Copenhague)	Recepción Norte
12:15:00	12:45:00	Experiencia en al Agua (Matronatación), 18-36 meses	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	15:00:00	Windsurf Refresher (repaso)	Centro de deportes

			acuáticos
14:00:00	14:45:00	Entrenamiento de natación funcional (workout)	Piscina Norte
15:00:00	15:50:00	Fun Time: Día creativo, 3-10 años	Play Time
15:00:00	16:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:55:00	BODYPUMP™	Volcano
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aqua	Piscina Norte
15:15:00	15:55:00	Recupérese más rápido	Bar Park
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	19:00:00	Centro de Buceo abierto para reservas	Centro de buceo
16:00:00	16:50:00	Fun Time: Día creativo, 3-10 años	Play Time
16:00:00	17:30:00	Tour de bicicleta de montaña para principiantes, min. 16 años	Centro de bicicletas
16:10:00	17:00:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 años	Piscina Sur
17:00:00	19:00:00	Torneo familiar de Mini-Tenis, min. 6 años	Pabellón Norte
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
17:00:00	18:30:00	Tour de información en Danés	Sports Booking
17:10:00	17:40:00	Ultimate Abs	Volcano
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	La Rambla

Activity Programme



Sábado 09/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	08:30:00	Meditación matutina	Estudio de baile
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	La Rambla
08:20:00	08:45:00	Introducción al yoga/ técnica - Silent Fit	South Conference Roof
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
09:00:00	12:00:00	*Curso de buceo "PADI Open Water" +12 años	Centro de buceo
09:00:00	09:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
09:00:00	09:50:00	Gimnasia descalza	Volcano
09:00:00	09:55:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Roof
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:10:00	09:55:00	Natación Matutina 1.5km, min. 10 años	Piscina Sur
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	12:00:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
09:15:00	09:55:00	Kayak	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:45:00	Tenis para principiantes. 6-10 años	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	Danza	Volcano
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Bar Park
10:10:00	10:55:00	Natación: Crol para principiantes, nivel 1	Piscina Sur
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Ice breaker", 10-15 años	5-a-side (fútbolsala)
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Introducción al Pádel	Cancha de pádel 4
11:00:00	13:00:00	Torneo social de tenis, min. 20 años	Cancha de tenis 1

11:00:00	11:45:00	Instrucción de tenis de mesa, principiantes, 6-15 años	Pabellón Norte
11:00:00	11:50:00	Fitball	Volcano
11:00:00	11:45:00	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Gimnasio
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
11:00:00	11:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking
11:10:00	11:50:00	Natación: Espalda para adultos	Piscina Sur
11:15:00	12:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
11:15:00	11:45:00	Introducción al Slackline	Centro de deportes acuáticos
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:50:00	Pádel nivel intermedio	Cancha de pádel 4
12:00:00	13:00:00	Torneo de tenis de mesa, 10-15 años	Pabellón Norte
12:00:00	12:45:00	SUP Fitness	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:40:00	Aqua jogging	Piscina Sur
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
14:00:00	14:50:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 3-5 años	Play Time
14:00:00	15:30:00	Torneo social de Pádel, min. 20 años	Cancha de pádel 4
14:00:00	14:50:00	Introducción de tenis de mesa, principiantes, min. 15 años	Pabellón Norte
14:00:00	15:00:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:45:00	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	Volcano
14:00:00	17:00:00	*A pie del volcán	Sports Booking
14:00:00	15:00:00	Fisioterapia - Aprende a vivir sin dolor	Entrada al Centro de Wellness
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Piscina Norte
15:00:00	15:50:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 6-10 años	Play Time
15:00:00	16:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
15:00:00	15:45:00	Pasos básicos de natación, 6-15 años	Piscina Sur
15:00:00	15:50:00	Step principiantes	Volcano
15:15:00	16:45:00	Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en danés)	North conference
15:15:00	15:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
15:30:00	17:00:00	Torneo social de Pádel, min. 15 años	Cancha de pádel 4
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	17:30:00	Repetición de subidas - Bicicleta de carretera, min. 16 años	Centro de bicicletas
16:00:00	16:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
16:00:00	16:45:00	*SUP, intermedio	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano

16:00:00	16:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Bar Park
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 años	Piscina Sur
16:15:00	16:45:00	Trampolín Fitness, min. 10 años	The Lawn
17:00:00	17:50:00	Aerobics, todos los niveles	5-a-side (fútbolsala)
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
17:15:00	19:00:00	Green Team Carrera de 5 y 10km	Estadio
17:15:00	18:45:00	Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en inglés)	North conference
19:30:00	20:30:00	Green Team Bingo	Plaza

Activity Programme



Domingo 10/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	* Sunrise Open Water Swim ruta Ironman (25€)	Recepción Norte
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia +12 años	Centro de buceo
08:00:00	08:30:00	Respirar mejor - vivir mejor	Estudio de baile
08:10:00	09:40:00	Natación en aguas abiertas	Centro de deportes acuáticos
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Caminiata verde de 3 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
09:00:00	09:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
09:00:00	10:30:00	Amigo Green Team	Play Time
09:00:00	11:45:00	35-45 km Tour en Bicicleta de Carretera para mujeres 22-24 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
09:00:00	09:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
09:00:00	10:00:00	Torneo de tenis, principiantes, 10-15 años	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:45:00	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 años	Zona CrossFit
09:00:00	13:00:00	*Mercadillo de Teguiise	Recepción Norte
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	10:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:50:00	Golf: Instrucción de swing, intermedio	Área de golf
10:00:00	12:00:00	Torneo social de bádminton, min. 20 años	Pabellón Norte
10:00:00	10:50:00	Tenis nivel intermedio-avanzado	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:30:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:45:00	Natación: Crol nivel intermedio	Piscina Sur
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	Volcano
10:10:00	10:40:00	Trampolín Fitness, min. 10 años	The Lawn

10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:15:00	11:00:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Cancha de pádel 4
10:15:00	11:15:00	*Saunagus "Detox" con Lourdes, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
10:30:00	12:00:00	Amigo Green Team	Play Time
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Golf: Juego corto, intermedio	Área de golf
11:00:00	11:50:00	Tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:45:00	Natación: Crol para principiantes, nivel 2	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	Body toning	Volcano
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Bar Park
11:00:00	11:50:00	CrossFit (sólo para experimentados)	Zona CrossFit
11:00:00	11:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking
11:15:00	12:00:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Cancha de pádel 4
11:15:00	12:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
11:25:00	11:55:00	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
11:30:00	13:00:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	13:00:00	Torneo de pádel, 10-15 años	Cancha de pádel 4
12:00:00	12:25:00	Natación: Aprende a nadar crol, 6-15 años	Piscina Sur
12:00:00	12:30:00	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
12:15:00	12:45:00	Hula hoop, min. 10 años	Volcano
12:30:00	12:55:00	Natación: Aprende a nadar de espalda, 6-15 años	Piscina Sur
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Bucear con tubo, principiantes +8 años	Centro de buceo
14:00:00	14:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
14:00:00	16:00:00	Torneo de squash intermedio	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 Avanzado	Cancha de squash 1
14:00:00	16:00:00	Dobles de tenis femeninos	Cancha de tenis 1
14:00:00	16:00:00	Lanzamiento de huevos y Torneo de bolas	Cancha de vóley-playa
14:00:00	15:00:00	Windsurf Refresher (repaso)	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:45:00	Entrenamiento de natación funcional (workout)	Piscina Norte
14:10:00	15:00:00	Entrenamiento fascial	Volcano
15:00:00	15:50:00	Golf: Instrucción de swing/ Juego corto - mix	Área de golf
15:00:00	16:00:00	Introducción a MTB	Centro de bicicletas
15:00:00	17:00:00	Torneo de Vóley-playa	Cancha de vóley-playa
15:00:00	15:55:00	Diversión con surf, 3-10 años	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:45:00	Entrenamiento de TRX Senior	Área de TRX/ Estadio

15:00:00	15:50:00	Fitness de boxeo	Bar Park
15:15:00	15:55:00	Flip´n´Fun, 6-15 años	Piscina Sur
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	17:00:00	Golf: Desfío de chipping y putting	Área de golf
16:00:00	17:30:00	Tour de bicicleta de montaña para principiantes, min. 16 años	Centro de bicicletas
16:00:00	16:55:00	Pádel: Reta al Green Team (avanzado)	Cancha de pádel 4
16:00:00	16:45:00	Young Time: Día de surf y playa, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
16:00:00	16:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Bar Park
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - edición familiar	5-a-side (fútbolsala)
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 años	Piscina Sur
16:30:00	17:45:00	Carrera por tierra: 12 km (5.30 min/km)	La Rambla
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	La Rambla
17:00:00	19:00:00	Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor)	Cancha de pádel 1
17:00:00	17:50:00	Step intermedio	Volcano
17:10:00	18:00:00	Introducción al Pickleball	Cancha de tenis 8
17:10:00	17:50:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años	Sala Boulder
20:30:00	22:00:00	Música en directo con Craig Andrews	Plaza

Activity Programme



Lunes 11/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	10:00:00	Green Team Duatlón con BodyBike	La Rambla
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes +8 años	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia +12 años	Centro de buceo
08:00:00	15:30:00	*Golf Tour a Costa Teguisse	Recepción Norte
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	12:00:00	80-90 km Tour en Bicicleta de carretera, 27-29 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Saque de tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 10-15 años	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	CrossFit Team WOD (sólo para experimentados)	Zona CrossFit
09:00:00	13:30:00	*Montañas del Fuego	Recepción Norte
09:10:00	09:55:00	Natación Matutina 1.5km, min. 10 años	Piscina Sur
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:30:00	14:00:00	*Caminando por volcanes - Ruta del Fuego	Recepción Norte
10:00:00	10:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
10:00:00	11:00:00	Torneo de squash, 6-15 años	Cancha de squash 1
10:00:00	10:50:00	Saque de tenis nivel intermedio-avanzado	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	5-a-side (fútbolsala)
10:00:00	10:45:00	Escuela de running	Estadio
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:55:00	Yoga Flow	Volcano
10:00:00	10:50:00	TRX (sólo para experimentados)	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Bar Park
10:05:00	10:50:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio

10:15:00	11:45:00	Young Time: Memory Run, 10-15 años	Cancha de vóley-playa
10:15:00	11:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:45:00	Golf, 7-12 años	Área de golf
11:00:00	11:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
11:00:00	13:00:00	Torneo de Racketball, todos niveles	Cancha de squash 1
11:00:00	13:00:00	Social de fútbol min. 15 años	5-a-side (fútbolsala)
11:00:00	11:45:00	Sesión en pista de atletismo	Estadio
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Bar Park
11:00:00	11:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Gimnasio
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:45:00	Golf, 13-17 años	Área de golf
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:15:00	13:55:00	Aquaphobia – Experiencia en el agua	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	14:50:00	Vóley playa, 10-15 años	Cancha de vóley-playa
14:00:00	15:00:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	16:00:00	*Taller en inglés: "All about Menopause" c/ Sally Walker	North conference
14:00:00	18:00:00	*Go-Karting	Recepción Norte
14:00:00	14:40:00	Taller de Aromaterapia, min. 18 años	Entrada al Centro de Wellness
14:10:00	14:50:00	Natación: Virajes	Piscina Sur
14:15:00	15:45:00	Fun Time: Día Olímpico y entrega de diplomas, 3-10 años	Play Time
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs	Volcano
15:00:00	16:00:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	Green Team Acuatlón	Piscina Norte
15:00:00	15:45:00	Padel Surf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:50:00	Step principiantes	Volcano
15:00:00	15:40:00	Recupérese más rápido	Bar Park
15:15:00	15:55:00	Natación HIIT, min. 15 años	Piscina Sur
15:30:00	17:30:00	*Paseo a Caballo	Recepción Norte
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	17:30:00	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
16:00:00	16:55:00	Tenis: Reta al Green Team (avanzado)	Cancha de tenis 1
16:00:00	16:50:00	Fitness Balonmano, min. 15 años	Pabellón Sur

16:00:00	16:30:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
16:15:00	17:45:00	Reta a tus padres, min 10 años	5-a-side (fútbolsala)
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 años	Piscina Sur
16:15:00	16:45:00	Trampolín Fitness, min. 10 años	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Reformer Senior (con calcetines!)	Estudio de baile
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	La Rambla
17:00:00	19:00:00	Dobles de tenis masculinos	Cancha de tenis 1
17:00:00	17:50:00	Saque de pádel nivel intermedio	Cancha de pádel 4
17:00:00	17:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
17:00:00	17:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, 10-15 años	Sala Boulder
18:00:00	20:00:00	Dobles de badminton (sin instructor)	Pabellón Norte
18:15:00	18:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
21:00:00	22:00:00	Espectáculo del Green Team	Plaza

Activity Programme



Martes 12/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	10:30:00	Green Team Medio maratón, 14km y 7km	Estadio
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes +8 años	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia +12 años	Centro de buceo
08:00:00	08:30:00	Respirar mejor - vivir mejor	5-a-side (fútbolsala)
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
09:00:00	10:30:00	Amigo Green Team	Play Time
09:00:00	09:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
09:00:00	09:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:45:00	Fitness Fútbol para hombres	Estadio
09:00:00	09:50:00	Entrenamiento fascial	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	13:00:00	*Vuelta en kayak del mar, principiantes	Recepción Norte
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	12:00:00	Tour en Bicicleta de montaña, nivel avanzado, min. 16 años	Centro de bicicletas
09:15:00	09:55:00	Kayak	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	09:45:00	Experiencia en al Agua (Matronatación), 18-36 meses	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	15:45:00	*Playa & compras en Puerto del Carmen	Recepción Norte
09:15:00	15:45:00	*Parque temático Rancho Texas	Recepción Norte
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:50:00	Golf: Instrucción de swing/ Juego corto - mix	Área de golf
10:00:00	10:50:00	Instrucción de bádminton intermedio	Pabellón Norte
10:00:00	12:00:00	Torneo social de tenis, min. 20 años	Cancha de tenis 1
10:00:00	10:45:00	Fitness Fútbol para mujeres	Estadio
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	5-a-side (fútbolsala)
10:00:00	10:25:00	Introducción a Yoga: Saludo al sol	The Lawn
10:00:00	10:50:00	6D™ SLIDING	Estudio de baile

10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
10:00:00	10:30:00	Natación para bebés en el Wellness	Entrada al Centro de Wellness
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:15:00	10:45:00	Introducción al Slackline	Centro de deportes acuáticos
10:15:00	10:45:00	Introducción a Sesión de natación en Seco	Bar Park
10:30:00	12:00:00	Amigo Green Team	Play Time
10:35:00	11:30:00	Hatha Yoga	The Lawn
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	12:00:00	Golf: Desfío de chipping y putting	Área de golf
11:00:00	11:50:00	Introducción al Pádel	Cancha de pádel 4
11:00:00	11:45:00	Instrucción de bádminton, principiantes, 6-10 años	Pabellón Norte
11:00:00	11:45:00	SUP Fitness	Centro de deportes acuáticos
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Bar Park
11:00:00	11:50:00	CrossFit (sólo para experimentados)	Zona CrossFit
11:05:00	11:55:00	Body toning	5-a-side (fútbolsala)
11:15:00	12:45:00	Spikeball, min. 15 años	Cancha de vóley-playa
11:15:00	11:55:00	Aqua jogging	Piscina Sur
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:50:00	Pádel nivel intermedio	Cancha de pádel 4
12:00:00	12:45:00	Instrucción de bádminton, principiantes, 10-15 años	Pabellón Norte
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
14:00:00	14:45:00	Golf: Trackman	Área de golf
14:00:00	15:30:00	Torneo de pádel, principiantes/intermedio	Cancha de pádel 4
14:00:00	15:00:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Bar Park
14:00:00	16:00:00	*Taller en inglés: "Men - All about Man'o'pause " c/ Sally Walker (en inglés)	North conference
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Piscina Norte
14:15:00	15:00:00	Gimnasia básica, 6-10 años	Pabellón Sur
14:15:00	14:45:00	Ultimate Abs	5-a-side (fútbolsala)
15:00:00	15:45:00	Golf: Trackman	Área de golf
15:00:00	17:45:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
15:00:00	17:00:00	Torneo de bádminton para principiantes	Pabellón Norte
15:00:00	17:00:00	Torneo de bádminton, avanzado	Pabellón Norte
15:00:00	15:50:00	Tenis para principiantes	Cancha de tenis 2

15:00:00	15:50:00	Gimnasia descalza	5-a-side (fútbolsala)
15:00:00	15:40:00	TRX, 10-15 años	Área de TRX/ Estadio
15:00:00	15:45:00	Entrenamiento de natación funcional (workout)	Piscina Norte
15:15:00	16:00:00	Gimnasia básica, 10-15 años	Pabellón Sur
15:15:00	15:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
15:15:00	16:45:00	Swim Squad, min. 10 años	Piscina Sur
15:30:00	17:00:00	Torneo de pádel, intermedio/avanzado	Cancha de pádel 4
15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	La Rambla
15:30:00	20:00:00	*Tour de Vino & Tapas	Recepción Norte
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	16:45:00	Golf: Trackman	Área de golf
16:00:00	18:00:00	Torneo de tenis, intermedio	Cancha de tenis 1
16:00:00	16:45:00	*SUP, intermedio	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	Estiramiento y relajacion	5-a-side (fútbolsala)
16:00:00	16:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
16:05:00	16:50:00	Gimnasia familiar, 0-3 años	Pabellón Sur
16:15:00	17:45:00	Pentatlón familiar	Estadio
16:45:00	17:25:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	La Rambla
17:00:00	17:45:00	Gimnasia familiar, 3-5 años	Pabellón Sur
17:00:00	17:45:00	Natación en aguas abiertas (en la laguna)	Centro de deportes acuáticos
17:00:00	17:30:00	Entrenamiento HIIT	5-a-side (fútbolsala)
17:10:00	17:50:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años	Sala Boulder
17:15:00	18:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
18:15:00	18:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
18:30:00	21:00:00	DJ Lounge	Restaurante El Lago

Activity Programme



Miércoles 13/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:30:00	14:00:00	*Excursión a La Graciosa	Recepción Norte
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	10:00:00	Green Team Triatlón con BodyBike	La Rambla
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes +8 años	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia +12 años	Centro de buceo
08:00:00	08:30:00	Meditación matutina	5-a-side (fútbolsala)
08:00:00	15:30:00	*Tour de golf a Tias	Recepción Norte
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:10:00	Carrera por pista de tierra 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:45:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Cancha de pádel 4
09:00:00	10:30:00	Torneo de bádminton, intermedio	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	16:00:00	*Catamarán de vela	Recepción Norte
09:00:00	13:30:00	*A pie del volcán - Ruta del Vino	Recepción Norte
09:00:00	09:45:00	Mobilidad, todos los niveles	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
09:10:00	10:40:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	12:00:00	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:45:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Cancha de pádel 4
10:00:00	10:50:00	Instrucción de tenis Senior	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
10:00:00	10:45:00	Sesión en pista de atletismo	Estadio
10:00:00	11:30:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:55:00	BODYPUMP™	5-a-side (fútbolsala)

10:00:00	10:50:00	TRX (sólo para experimentados)	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
10:00:00	11:45:00	Club La Santa behind the scenes tour	Sala de conferencias Sur
10:10:00	10:55:00	Natación: Crol para principiantes, nivel 1	Piscina Sur
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:15:00	12:00:00	Instrucción de Vóley playa y torneo amistoso, min. 15 años	Cancha de vóley-playa
10:15:00	12:00:00	Spa Detox Wellness	Entrada al Centro de Wellness
10:30:00	12:00:00	Torneo de bádminton, 6-15 años	Pabellón Norte
11:00:00	12:00:00	Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes	Plaza
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Tácticas de tenis para dobles	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:55:00	Yoga Flow	The Lawn
11:00:00	11:50:00	CrossFit Team WOD (sólo para experimentados)	Zona CrossFit
11:10:00	11:50:00	Natación: Braza para adultos	Piscina Sur
11:10:00	11:55:00	LIIT	5-a-side (fútbolsala)
11:30:00	13:00:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	13:00:00	Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes	Plaza
12:00:00	12:50:00	Badminton Senior	Pabellón Norte
12:00:00	12:40:00	Aqua jogging	Piscina Sur
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:15:00	13:45:00	Experiencia en al Agua (Matronatación), 18-36 meses	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	14:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
14:00:00	15:00:00	Carrera de kayak	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	15:00:00	Carrera de padel surf	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:50:00	Taller de belleza "facial"	Entrada al Centro de Wellness
14:30:00	15:00:00	Ultimate Abs	5-a-side (fútbolsala)
15:00:00	16:00:00	Introducción a MTB	Centro de bicicletas
15:00:00	15:50:00	Introducción a Tenis-playa	Cancha de vóley-playa
15:00:00	15:45:00	Instrucción de tenis para dos generaciones	Cancha de tenis 2
15:00:00	16:00:00	Carrera de windsurf, principiantes	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:45:00	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	The Lawn
15:00:00	15:50:00	CrossFit (sólo para experimentados)	Zona CrossFit

15:15:00	15:45:00	Fun Time: Ensayos para el Espectáculo de Niños y Clientes , 3-14 años	Plaza
15:15:00	15:55:00	Natación HIIT, min. 15 años	Piscina Sur
15:15:00	15:45:00	Entrenamiento HIIT	5-a-side (fútbolsala)
15:30:00	16:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	La Rambla
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	17:30:00	Tour de bicicleta de montaña para principiantes, min. 16 años	Centro de bicicletas
16:00:00	18:00:00	Torneo de tenis, principiantes	Cancha de tenis 1
16:00:00	18:00:00	Torneo de tenis, avanzado	Cancha de tenis 1
16:00:00	18:00:00	Torneo social de tenis-playa, min. 20 años	Cancha de vóley-playa
16:00:00	17:00:00	Carrera de windsurf, avanzado	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	Estiramiento y relajacion	5-a-side (fútbolsala)
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
16:15:00	17:45:00	Jungle run para familias	Plaza
16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 años	Piscina Sur
16:15:00	16:45:00	Trampolín Fitness, min. 10 años	The Lawn
16:35:00	17:15:00	Body Bike HIIT - Silent Fit	La Rambla
17:00:00	19:00:00	Torneo social de minigolf para adolescentes (sin instructor)	Zona de minigolf
17:00:00	17:50:00	Danza	5-a-side (fútbolsala)
17:00:00	17:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Bar Park
17:05:00	18:05:00	Aerial Fitness	Estudio de baile
17:10:00	17:50:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años	Sala Boulder
18:15:00	18:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
19:00:00	19:45:00	Espectáculo de Niños y Huéspedes	Plaza
22:00:00	23:59:00	Karaoke para todos	Discoteca CLS Arena

Activity Programme



Jueves 14/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:10:00	09:40:00	Natación en aguas abiertas	Centro de deportes acuáticos
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Caminiata verde de 3 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
09:00:00	10:30:00	Amigo Green Team	Play Time
09:00:00	10:30:00	Torneo social de Pádel, min. 20 años	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	Tácticas de badminton para dobles (intermedio/avanzado)	Pabellón Norte
09:00:00	09:45:00	Mobilidad, todos los niveles	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Bar Park
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	12:00:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
09:15:00	09:55:00	Kayak	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	10:50:00	Golf: Torneo del Drive de mayor distancia	Área de golf
10:00:00	11:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
10:00:00	10:45:00	Tenis para principiantes. 6-10 años	Cancha de tenis 2
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:45:00	Natación: Crol nivel intermedio	Piscina Sur
10:00:00	10:55:00	Hatha Yoga	The Lawn
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	5-a-side (fútbolsala)
10:00:00	10:50:00	6D™ SLIDING	Estudio de baile
10:00:00	10:50:00	CrossFit Team WOD (sólo para experimentados)	Zona CrossFit
10:00:00	11:45:00	Club La Santa behind the scenes tour	Sala de conferencias Sur
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:30:00	12:00:00	Amigo Green Team	Play Time
10:30:00	12:00:00	Torneo social de Pádel, min. 15 años	Cancha de pádel 4
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca

	11:00:00	11:50:00	Golf: Instrucción de swing, intermedio	Área de golf
	11:00:00	12:00:00	Torneo de tenis de mesa, 10-15 años	Pabellón Norte
	11:00:00	11:45:00	Natación: Crol para principiantes, nivel 2	Piscina Sur
	11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Bar Park
	11:00:00	11:45:00	Introducción a la Halterofilia Olímpica	Gimnasio
	11:05:00	11:55:00	Fitball	Laguna
	11:25:00	11:55:00	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
	11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
	12:00:00	12:25:00	Natación: Aprende a nadar crol, 6-15 años	Piscina Sur
	12:00:00	12:30:00	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
	12:15:00	12:45:00	Hula hoop, min. 10 años	Laguna
	12:15:00	13:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
	12:30:00	12:55:00	Natación: Aprende a nadar brazas, 6-15 años	Piscina Sur
	13:15:00	13:45:00	Respirar mejor - vivir mejor	Estudio de baile
	14:00:00	14:55:00	Windsurf nivel avanzado	Centro de deportes acuáticos
	15:00:00	15:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
	15:00:00	17:00:00	Social de fútbol min. 15 años	Estadio
	15:00:00	15:45:00	Fun Time: Juegos de balón 6-10 años	Pabellón Sur
	15:15:00	15:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
	15:15:00	15:55:00	Natación HIIT, min. 15 años	Piscina Sur
	15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	5-a-side (fútbolsala)
	16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
	16:00:00	16:50:00	Instrucción de Golf, juego corto: Putting, ejercicios y reto	Área de golf
	16:00:00	16:50:00	Introducción al Pádel	Cancha de pádel 3
	16:00:00	16:50:00	Tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
	16:00:00	16:45:00	Padel Surf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
	16:00:00	16:50:00	Estiramiento y relajacion	5-a-side (fútbolsala)
	16:00:00	16:45:00	Entrenamiento de TRX Senior	Área de TRX/ Estadio
	16:00:00	16:50:00	Introducción al levantamiento de pesas	Gimnasio
	16:00:00	16:45:00	Fun Time: Juegos de balón 3-5 años	Pabellón Sur
	16:10:00	16:40:00	Trampolín Fitness, min. 10 años	The Lawn
	16:15:00	17:45:00	Swim Squad, min. 10 años	Piscina Sur
	16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	La Rambla
	17:00:00	18:00:00	Golf: Competición de golf en putting	Área de golf
	17:00:00	17:50:00	Tenis nivel intermedio-avanzado	Cancha de tenis 2
	17:00:00	17:50:00	Pádel para principiantes	Cancha de pádel 3

17:00:00	17:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	Young Time: Juegos de balón, 10-15 años	Pabellón Sur
17:05:00	17:55:00	Step intermedio	5-a-side (fútbolsala)
17:10:00	18:00:00	Carrera en ascenso: 8 km (5min/km)	La Rambla
17:15:00	17:45:00	Entrenamiento HIIT	The Lawn

Activity Programme



Viernes 15/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	09:50:00	Pádel para principiantes	Cancha de pádel 2
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:45:00	LIIT	5-a-side (fútbolsala)
09:10:00	09:55:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	10:15:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:45:00	10:15:00	Traslado con bus al aeropuerto (Billund)	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	Tenis nivel intermedio-avanzado	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento funcional	Bar Park
10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	5-a-side (fútbolsala)
10:10:00	10:50:00	Natación: Virajes	Piscina Sur
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:15:00	11:45:00	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:50:00	Tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:40:00	Aqua jogging	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
11:00:00	11:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Danza	5-a-side (fútbolsala)
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
11:45:00	12:15:00	Traslado con bus al aeropuerto (Copenhague)	Recepción Norte
12:15:00	12:45:00	Experiencia en al Agua (Matronatación), 18-36 meses	Entrada al Centro de

			Wellness
14:00:00	15:00:00	Windsurf Refresher (repaso)	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	14:45:00	Entrenamiento de natación funcional (workout)	Piscina Norte
14:15:00	15:45:00	Entrenamiento de natación, 10-15 años	Piscina Sur
15:00:00	16:30:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	15:55:00	BODYPUMP™	5-a-side (fútbolsala)
15:15:00	15:45:00	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
15:15:00	15:45:00	Deep Water Aqua	Piscina Norte
15:45:00	16:15:00	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	19:00:00	Centro de Buceo abierto para reservas	Centro de buceo
16:00:00	17:30:00	Tour de bicicleta de montaña para principiantes, min. 16 años	Centro de bicicletas
16:00:00	16:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Bar Park
16:05:00	16:55:00	Estiramiento y relajacion	5-a-side (fútbolsala)
16:15:00	16:45:00	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Entrenamiento de natación	Piscina Sur
17:00:00	19:00:00	Torneo familiar de Mini-Tenis, min. 6 años	Pabellón Norte
17:00:00	17:40:00	Recupérese más rápido	Bar Park
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
17:00:00	18:30:00	Tour de información en Danés	Sports Booking
17:15:00	17:45:00	Ultimate Abs	5-a-side (fútbolsala)
17:30:00	18:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	La Rambla
19:00:00	20:30:00	Torneo de minigolf	Zona de minigolf
19:00:00	21:00:00	Torneo de Voleibol Social	Pabellón Norte

Activity Programme



Sábado 16/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	08:30:00	Meditación matutina	Estudio de baile
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	La Rambla
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
09:00:00	12:00:00	*Curso de buceo "PADI Open Water" +12 años	Centro de buceo
09:00:00	09:50:00	Escuela de fútbol 10-15 años	Estadio
09:00:00	09:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
09:00:00	09:50:00	Gimnasia descalza	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	10:30:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:10:00	09:55:00	Natación Matutina 1.5km, min. 10 años	Piscina Sur
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	10:00:00	*SUP, intermedio	Centro de deportes acuáticos
09:15:00	12:00:00	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
09:15:00	09:40:00	Introducción al yoga/ técnica - Silent Fit	South Conference Roof
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:45:00	10:40:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Roof
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:50:00	Escuela de fútbol 5-10 años	Estadio
10:00:00	10:45:00	Tenis para principiantes. 6-10 años	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:40:00	TRX, 10-15 años	Área de TRX/ Estadio
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento funcional en equipo	Bar Park
10:00:00	10:50:00	Step avanzado	5-a-side (fútbolsala)
10:10:00	10:55:00	Natación: Crol para principiantes, nivel 1	Piscina Sur
10:10:00	11:00:00	Fitball	Laguna
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:15:00	11:45:00	Young Time: "Ice breaker", 10-15 años	The Lawn

11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	13:00:00	Torneo social de tenis, min. 20 años	Cancha de tenis 1
11:00:00	11:50:00	Introducción al Pádel	Cancha de pádel 4
11:00:00	11:45:00	Instrucción de tenis de mesa, principiantes, 6-15 años	Pabellón Norte
11:00:00	11:45:00	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Gimnasio
11:00:00	11:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
11:00:00	11:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Aerobics, todos los niveles	5-a-side (fútbolsala)
11:10:00	11:50:00	Natación: Espalda para adultos	Piscina Sur
11:15:00	12:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:50:00	Pádel nivel intermedio	Cancha de pádel 4
12:00:00	13:00:00	Torneo de tenis de mesa, 10-15 años	Pabellón Norte
12:00:00	12:25:00	Natación: Aprende a nadar de espalda, 6-10 años	Piscina Sur
12:15:00	13:00:00	SUP Fitness	Centro de deportes acuáticos
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
12:30:00	12:55:00	Natación: Aprende a nadar de espalda, 10-15 años	Piscina Sur
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
14:00:00	14:50:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 3-5 años	Play Time
14:00:00	15:00:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	15:30:00	Torneo social de Pádel, min. 20 años	Cancha de pádel 4
14:00:00	14:50:00	Introducción de tenis de mesa, principiantes, min. 15 años	Pabellón Norte
14:00:00	17:00:00	*A pie del volcán	Sports Booking
14:00:00	14:45:00	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	5-a-side (fútbolsala)
14:15:00	14:45:00	Deep Water Aqua	Piscina Norte
15:00:00	15:50:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 6-8 años	Play Time
15:00:00	16:00:00	Torneo de tenis de mesa	Pabellón Norte
15:00:00	15:45:00	Pasos básicos de natación, 6-15 años	Piscina Sur
15:00:00	15:55:00	BODYPUMP™	5-a-side (fútbolsala)
15:15:00	16:45:00	Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en danés)	North conference
15:15:00	15:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
15:30:00	17:00:00	Torneo social de Pádel, min. 15 años	Cancha de pádel 4
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	16:50:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 8-10 años	Play Time
16:00:00	16:40:00	Instrucción de kayak, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:40:00	Tenis Fitness	Cancha de tenis 1

16:00:00	17:30:00	Repetición de subidas - Bicicleta de carretera, min. 16 años	Centro de bicicletas
16:00:00	16:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Bar Park
16:05:00	16:55:00	Estiramiento y relajacion	5-a-side (fútbolsala)
16:15:00	17:45:00	Entrenamiento de natación	Piscina Sur
16:15:00	16:45:00	Trampolín Fitness, min. 10 años	The Lawn
17:00:00	17:50:00	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Zona CrossFit
17:05:00	17:55:00	Step principiantes	5-a-side (fútbolsala)
17:15:00	18:45:00	Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en inglés)	North conference

Activity Programme



Domingo 17/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia +12 años	Centro de buceo
08:00:00	08:30:00	Respirar mejor - vivir mejor	Estudio de baile
08:10:00	09:40:00	Natación en aguas abiertas	Centro de deportes acuáticos
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	09:45:00	Caminiata verde de 3 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	09:15:00	Body Bike Power - Silent Fit	La Rambla
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00:00	11:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
09:00:00	10:30:00	Amigo Green Team	Play Time
09:00:00	11:00:00	Torneo de tenis, principiantes, 10-15 años	Cancha de tenis 1
09:00:00	09:50:00	Instrucción de bádminton principiantes	Pabellón Norte
09:00:00	09:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
09:00:00	11:45:00	35-45 km Tour en Bicicleta de Carretera para mujeres 22-24 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
09:00:00	09:40:00	CrossFit, 10-15 años	Zona CrossFit
09:00:00	13:00:00	*Mercadillo de Teguisse	Recepción Norte
09:00:00	09:45:00	Mobilidad, todos los niveles	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	10:30:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
09:00:00	09:50:00	Watsu®	Entrada al Centro de Wellness
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
10:00:00	11:30:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	12:00:00	Torneo social de bádminton, min. 20 años	Pabellón Norte
10:00:00	10:50:00	Golf: Instrucción de swing, intermedio	Área de golf
10:00:00	10:45:00	Natación: Crol nivel intermedio	Piscina Sur
10:00:00	10:55:00	BODYCOMBAT™	5-a-side (fútbolsala)
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:15:00	11:00:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Cancha de pádel 4
10:15:00	10:45:00	Trampolín Fitness, min. 10 años	The Lawn

10:15:00	11:15:00	*Saunagus "Detox" con Lourdes, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
10:30:00	12:00:00	Amigo Green Team	Play Time
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:45:00	Baile 6-10 años	Laguna
11:00:00	11:50:00	Tenis nivel intermedio-avanzado	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:50:00	Golf: Juego corto, intermedio	Área de golf
11:00:00	11:45:00	Natación: Crol para principiantes, nivel 2	Piscina Sur
11:00:00	11:50:00	Entrenamiento funcional	Bar Park
11:00:00	11:50:00	CrossFit (sólo para experimentados)	Zona CrossFit
11:00:00	11:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking
11:00:00	11:50:00	Body toning	5-a-side (fútbolsala)
11:15:00	12:00:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Cancha de pádel 4
11:15:00	12:00:00	Introducción al Aerial Fitness	Estudio de baile
11:15:00	12:30:00	Fun Time: Día de Pastelería, 3-10 años	Play Time
11:30:00	13:00:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:50:00	Tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
12:00:00	13:00:00	Torneo de pádel, 10-15 años	Cancha de pádel 4
12:00:00	12:25:00	Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años	Piscina Sur
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
12:30:00	12:55:00	Natación: Aprende a nadar crol, 10-15 años	Piscina Sur
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Bucear con tubo, principiantes +8 años	Centro de buceo
14:00:00	15:00:00	Windsurf Refresher (repaso)	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	16:00:00	Lanzamiento de huevos y Torneo de bolas	Cancha de vóley-playa
14:00:00	16:00:00	Torneo de Vóley-playa	Cancha de vóley-playa
14:00:00	16:00:00	Dobles de tenis femeninos	Cancha de tenis 1
14:00:00	14:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
14:00:00	14:45:00	Entrenamiento de natación funcional (workout)	Piscina Norte
14:00:00	14:50:00	Taller de belleza "facial"	Entrada al Centro de Wellness
14:10:00	15:00:00	Entrenamiento fascial	5-a-side (fútbolsala)
15:00:00	15:55:00	Diversión con surf, 3-10 años	Centro de deportes acuáticos
15:00:00	17:00:00	Torneo de squash principiantes	Cancha de squash 3
15:00:00	17:00:00	Torneo de Squash Avanzado	Cancha de squash 3
15:00:00	15:50:00	Golf: Instrucción de swing/ Juego corto - mix	Área de golf
15:00:00	16:00:00	Introducción a MTB	Centro de bicicletas
15:00:00	15:45:00	Entrenamiento de TRX Senior	Área de TRX/ Estadio

15:10:00	16:00:00	Fitness de boxeo	Bar Park
15:15:00	15:55:00	Natación 2 generaciones	Piscina Sur
15:15:00	15:45:00	Ultimate Legs & Glutes	5-a-side (fútbolsala)
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	16:45:00	Young Time: Día de surf y playa, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	17:30:00	Spikeball, min. 15 años	Cancha de vóley-playa
16:00:00	16:45:00	Tenis nivel intermedio 10-15 años	Cancha de tenis 2
16:00:00	16:55:00	Pádel: Reta al Green Team (avanzado)	Cancha de pádel 4
16:00:00	17:00:00	Golf: Desfío de chipping y putting	Área de golf
16:00:00	17:30:00	Tour de bicicleta de montaña para principiantes, min. 16 años	Centro de bicicletas
16:00:00	16:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
16:00:00	16:50:00	Estiramiento y relajacion	5-a-side (fútbolsala)
16:00:00	16:50:00	Introducción al levantamiento de pesas	Gimnasio
16:15:00	17:45:00	Beat the Green Team - edición familiar	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Entrenamiento de natación	Piscina Sur
16:15:00	16:45:00	Hula hoop, min. 10 años	Estudio de baile
16:30:00	17:45:00	Carrera por tierra: 12 km (5.30 min/km)	La Rambla
16:30:00	17:25:00	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	La Rambla
17:00:00	19:00:00	Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor)	Cancha de pádel 1
17:00:00	17:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años	Sala Boulder
17:00:00	17:50:00	Step Twins, intermedio	5-a-side (fútbolsala)
20:30:00	22:00:00	Música en directo con Craig Andrews	Plaza

Activity Programme



Lunes 18/12/2023

*Additional cost €

Start Time	End Time	Activity Name	Meeting Point
07:00:00	09:45:00	* Sunrise Open Water Swim ruta Ironman (25€)	Recepción Norte
08:00:00	08:15:00	Gimnasia matutina	Piscina de ocio
08:00:00	10:00:00	Green Team Duatlón con BodyBike	La Rambla
08:00:00	12:00:00	*Bucear con tubo, principiantes +8 años	Centro de buceo
08:00:00	14:00:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia +12 años	Centro de buceo
08:00:00	15:30:00	*Golf Tour a Costa Teguisse	Recepción Norte
08:00:00	08:30:00	Meditación matutina	Estudio de baile
08:15:00	08:45:00	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15:00	08:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
08:15:00	12:00:00	80-90 km Tour en Bicicleta de carretera, 27-29 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
08:50:00	11:45:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Play Time
09:00:00	09:45:00	Entrenamiento en circuito Señor	The Lawn
09:00:00	10:30:00	Torneo de fútbol 10-15 años	5-a-side (fútbolsala)
09:00:00	09:45:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Cancha de pádel 4
09:00:00	09:50:00	Saque de tenis para principiantes	Cancha de tenis 2
09:00:00	09:50:00	TRX (todos los niveles)	Área de TRX/ Estadio
09:00:00	09:50:00	CrossFit Team WOD (sólo para experimentados)	Zona CrossFit
09:00:00	13:30:00	*Montañas del Fuego	Recepción Norte
09:00:00	09:50:00	Fitball	Volcano
09:00:00	11:00:00	Wellness: Meditación en el agua, min 18 años	Entrada al Centro de Wellness
09:10:00	09:55:00	Natación Matutina 1.5km, min. 10 años	Piscina Sur
09:15:00	09:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
09:15:00	09:45:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
09:30:00	13:30:00	*Escuela de surf	Recepción Norte
09:30:00	14:00:00	*Caminando por volcanes - Ruta del Fuego	Recepción Norte
10:00:00	10:45:00	Escuela de running	Estadio
10:00:00	11:30:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
10:00:00	10:45:00	Instrucción de pádel para dos generaciones	Cancha de pádel 4
10:00:00	11:00:00	Torneo de squash, 6-15 años	Cancha de squash 3
10:00:00	10:50:00	Saque de tenis nivel intermedio-avanzado	Cancha de tenis 2
10:00:00	10:50:00	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Bar Park
10:00:00	10:50:00	TRX (sólo para experimentados)	Área de TRX/ Estadio

10:00:00	10:55:00	BODYBALANCE™	Volcano
10:10:00	10:55:00	Natación Crol avanzado	Piscina Sur
10:15:00	10:30:00	*Analítica de peso y composición de cuerpo, min. 18 años	Gimnasio
10:15:00	11:45:00	Young Time: Memory Run, 10-15 años	Cancha de vóley-playa
10:15:00	11:45:00	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Estudio de baile
10:30:00	12:00:00	Torneo de fútbol 5-10 años	5-a-side (fútbolsala)
11:00:00	12:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
11:00:00	11:45:00	Sesión en pista de atletismo	Estadio
11:00:00	13:00:00	Torneo de squash intermedio	Cancha de squash 3
11:00:00	13:00:00	Torneo de Racketball, todos niveles	Cancha de squash 3
11:00:00	11:45:00	Tenis para principiantes 10-15 años	Cancha de tenis 2
11:00:00	11:40:00	Circuito para adolescentes, 10-15 años	Bar Park
11:00:00	11:45:00	Tour de información en Inglés	Sports Booking
11:00:00	11:45:00	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Gimnasio
11:05:00	12:00:00	BODYPUMP™	Volcano
11:10:00	11:55:00	Golf, 13-17 años	Área de golf
11:10:00	11:50:00	Natación: Virajes	Piscina Sur
11:15:00	12:10:00	Yoga Flow	The Lawn
11:30:00	13:00:00	Windsurf para principiantes	Centro de deportes acuáticos
12:00:00	12:50:00	Green Team Acuatlón	Piscina Norte
12:00:00	12:40:00	Aqua jogging	Piscina Sur
12:10:00	12:55:00	Golf, 7-12 años	Área de golf
12:15:00	12:45:00	Aerial Relaxation	Estudio de baile
13:00:00	15:00:00	*Scuba Pool Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:00:00	17:00:00	*Scuba Beach Dive, principiantes +8 años	Centro de buceo
13:15:00	13:55:00	Aquaphobia – Experiencia en el agua	Entrada al Centro de Wellness
14:00:00	16:00:00	*Taller en inglés: "All about Menopause" c/ Sally Walker	North conference
14:00:00	14:30:00	Family Green Team Aquathlon	Piscina Norte
14:00:00	15:00:00	Windsurf nivel intermedio	Centro de deportes acuáticos
14:00:00	16:00:00	Social de fútbol min. 15 años	5-a-side (fútbolsala)
14:00:00	14:50:00	Introduccion al boxeo	Bar Park
14:00:00	14:40:00	Taller de Aromaterapia, min. 18 años	Entrada al Centro de Wellness
14:15:00	15:45:00	Fun Time: Día Olímpico y entrega de diplomas, 3-10 años	Play Time
14:30:00	15:00:00	Ultimate Abs	Volcano
15:00:00	15:45:00	Padel Surf, 10-15 años	Centro de deportes acuáticos

15:00:00	15:50:00	Golf: Instrucción de golf para principiantes	Área de golf
15:00:00	16:00:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Centro de bicicletas
15:00:00	15:40:00	Recupérese más rápido	Bar Park
15:00:00	15:45:00	Aerial para adolescentes 10-15 años	Estudio de baile
15:00:00	15:50:00	Pilates, todos niveles	The Lawn
15:15:00	15:55:00	Natación HIIT, min. 15 años	Piscina Sur
15:15:00	15:45:00	Entrenamiento HIIT	Volcano
15:30:00	17:30:00	*Paseo a Caballo	Recepción Norte
16:00:00	17:00:00	Petanca Social (sin instructor)	Cancha de petanca
16:00:00	16:30:00	Padel Surf (SUP) para principiantes	Centro de deportes acuáticos
16:00:00	16:50:00	Vóley playa, 10-15 años	Cancha de vóley-playa
16:00:00	16:55:00	Tenis: Reta al Green Team (avanzado)	Cancha de tenis 1
16:00:00	17:30:00	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada, min. 16 años	Centro de bicicletas
16:00:00	16:50:00	Circuit Fusion	Bar Park
16:00:00	16:50:00	Estiramiento y relajacion	Volcano
16:15:00	17:45:00	Reta a tus padres, min 10 años	5-a-side (fútbolsala)
16:15:00	17:45:00	Entrenamiento de natación	Piscina Sur
16:15:00	16:45:00	Trampolín Fitness, min. 10 años	The Lawn
16:15:00	17:45:00	Reformer Senior (con calcetines!)	Estudio de baile
16:30:00	17:30:00	Body Bike Power - Silent Fit	La Rambla
17:00:00	17:50:00	Saque de pádel nivel intermedio	Cancha de pádel 4
17:00:00	19:00:00	Dobles de tenis masculinos	Cancha de tenis 1
17:00:00	19:00:00	Dobles de badminton (sin instructor)	Pabellón Norte
17:00:00	17:40:00	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, 10-15 años	Sala Boulder
17:00:00	17:50:00	Introducción al CrossFit	Zona CrossFit
17:00:00	17:50:00	Danza	Volcano
18:00:00	19:00:00	Reunión de propietarios	Sala de miembros
21:00:00	22:00:00	Espectáculo del Green Team	Plaza