

## Aktivitetsplan d. 11. nov.- d. 18. nov. 2016 - Endnu mere energi – Ugeevent med Birgitte Nymann og Sharyn Dell

Fre. 11. nov.	Lør. 12. nov.	Søn. 13. nov.	Man. 14. nov.	Tirs. 15. nov.	Ons. 16. nov.	Tors. 17. nov.
	<b>09.00-10.00</b> Træningsmix (Laguna)  Birgitte & Sharyn	<b>7.15-8.00</b> Go' morgen med Sharyn (Sportsbooking)	<b>9.00-9.45</b> Gåtur el. løbeskole  (Sportsbooking) Birgitte & Sharyn	<b>9.00-11.00</b> TRX puls og styrke (TRX område ved fitne ss center) Birgitte & Sharyn	<b>9.00-10.00</b> Totaltoning (Laguna) Birgitte	
	<b>10.00-10.45</b> Cirkeltræning (Laguna)  Sharyn	<b>10.00-10.30</b> Intro Pilates (Laguna)  Sharyn	<b>9.45-10.30</b> Basis Step (Laguna)  Birgitte		<b>10.00-10.30</b> Mave- og ryg- træning (Laguna) Birgitte	<b>9.00-11.00</b> Mini-triathlon Svøm, løb, cykel (Sports booking)
	<b>11.00-12.30</b> Lær om blodsukker (Beach club) Birgitte	<b>10.30-11.45</b> Shape Pilates (Laguna)  Sharyn	<b>10.30-11.15</b> Body Challenge (Laguna)  Birgitte	<b>11.15-12.30</b> Fordøj dig slank, sund og glad (Beach club) Birgitte	<b>11.00-12.30</b> Energi-kost (Beach club) Sharyn	
<b>16.00-18.30</b> Intromøde & rundvisning, social gåtur (sportsbooking) Birgitte & Sharyn	<b>16.00-17.00</b> Effekt MiKS (5-A-Side)  Birgitte	<b>16.00-16.45</b> Intervaltræning (5-A-Side)  Birgitte	<b>16.00-16.45</b> Latin MiKS (Laguna)  Sharyn	<b>15.00-15.45</b> Vandtræning (North Pool lanes 1+2)  Sharyn	<b>16.00-17.00</b> Body on the ball med puls.  (Laguna) Sharyn	<b>16.30-17.30</b> Tema: <i>Aerobic igennem tiderne</i> (Laguna) Birgitte & Sharyn
<b>18.30</b> Fælles spisning (Alantico - Buffet) For egen regning	<b>17.00-17.30</b> Udstrækning (5-A-Side)  Birgitte	<b>16.45-17.30</b> Mave- og ryg træning (5-A-Side) Birgitte	<b>16.45-18.00</b> Ariel yoga og afspæ nding (Dancestudio) Sharyn	<b>16.30-17.30</b> CrossFitness (Boxing)  Sgt. Sharyn	<b>17.00-18.15</b> Pilates og Fascia stræk med foamroller (Laguna) Sharyn	<b>17.30-18.15</b> Afslutning (Dansestudio)  Sharyn & Birgitte
	<b>19.30</b> Fælles spisning For egen regning			<b>20.00</b> Afspænding og visualisering (Dansestudio) Birgitte		<b>20.00</b> Fælles spisning I La Santa by For egen regning

Ret til ændringer forbeholdes. Navnet i parentes angiver mødested på Club La Santa.