

Wöchentliches Fitnessprogramm / Kostenlose Kurse

Montag/Lundi 09:30-10:15	Pilates am Strand Pilates sur la plage	Treffpunkt Gym Box 09:20 Rendez-vous au gym box 09h20
16:00-17:00	Body Toning am Strand Tonification du corps sur la plage	Treffpunkt Gym Box 15:50 Rendez-vous au gym box 15h50
17:00 - 18:00 Uhr	Ashtanga Yoga Am Strand Yoga Ashtanga Sur La Pledge	Treffpunkt Gym Box 16:50 (Buchung 24 Stunden im Voraus am INFO DESK) Treffpunkt an der Gym Box 16:50 (Buchung 24 Stunden im Voraus am INFO DESK)
Dienstag/Mardi 09:30-10:15	Bauchtraing am Strand Entraînement des abdominaux sur la plage	Treffpunkt Gym Box 09:20 Rendez-vous au gym box 09:20
16:00-17:00	Hiit Workout am Strand D'entraînement Hiit sur la plage	Treffpunkt Gym Box 15h50 Rendez- vous au gym box 15h50
Mittwoch/Mercredi 11:30-12:00	Wassergymnastik Aqua areobic	Im Pool des Social House Dans la piscine The Social House
16:00-17:00	Pilates am Strand Pilates sur la plage	Treffpunkt Gym Box 15:50 Rendez-vous au gym box 15:50
17:00 - 18:00 Uhr	Body Pump am Strand Body Pump sur la plage	Treffpunkt Gym Box 16:50 Rendez-vous au gym box 16:50
Donnerstag/Jeudi 06:30-7:30	Ashtanga Yoga Yoga Ashtanga du matin	Treffpunkt: Gym Box 6:20 (Buchung 24 Stunden im Voraus am INFO DESK) Treffpunkt Gym Box 15:50 Rendez-vous au gym box 15:50
16:00-17:00	Power Walk am Strand von Belle Mare Marche rapide le long de la plage Belle mare	Treffpunkt Gym Box 16:50 Rendez-vous au gym box 16:50
17:00 - 18:00 Uhr	Cardio-Kurs am Strand Cours de cardio sur la plage	
Freitag/Vendredi 11:30 – 12:00 Uhr	Wassergymnastik Aquaforme	Im Pool des Social House Dans la piscine The Social House
16:00-17:00	Widerstandsübungen am Strand Exercices de resistances sur la plage	Treffpunkt Gym Box 15:50 Rendez- vous au gym box 15:50
17:00 - 18:00 Uhr	Tabata-Training am Strand Entraînement tabata sur la plage	Treffpunkt Gym Box 16:50 Rendez- vous au gym box 16:50
Samstag/Samedi 09:30-10:30	Tai Chi & Chi Gong Am Strand Tai Chi et Chi Gong Sur La Pledge	Treffpunkt Gym Box 09:20 Rendez- vous au gym box 09:20
16:00-17:00	Zirkeltraining am Strand Exercice Dentraînement Circuit	Treffpunkt Gym Box 15:50 Rendez- vous au gym box 15:50
17:00 - 18:00 Uhr	Dehnen am Strand Classe d'étirement sur la plage	Treffpunkt Gym Box 15:50 Rendez- vous au gym box 15:50
Sonntag/Dimanche 09:30-10:30	Meditation am Strand Méditation sur la plage	Treffpunkt Gym Box 09:20 Rendez-vous au gym box 09:20
11:30-12:00	Wassergymnastik Aquagymn	Im Pool des Social House Dans la piscine The Social House
16:00-17:00	Boot Camp Training am Strand Entraînement boot camp sur la plage	Treffpunkt Gym Box 16:50 Rendez-vous au gym box 16:50