



SPORTAKADEMIE

**KOSTENLOSE SPORT
PROGRAMM**

25.07.2022 - 31.07.2022

Montag 25.07.2022

09:00 - 10:00 | ZEN GARDEN | ASHTANGA YOGA
10:00 - 10:45 | INDIGO | RADTOUR
10:30 - 11:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL
11:00 - 11:45 | INDOOR POOL | AQUA BIKE
15:00 - 15:45 | ZEN GARDEN | PILATES MAT
16:00 - 16:45 | ZEN GARDEN | CRAZY ABS
16:30 - 17:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL
17:30 - 18:30 | INDIGO | AQUA JUMP

Dienstag 26.07.2022

09:00 - 10:00 | ZEN GARDEN | VINYASA YOGA
10:00 - 10:45 | INDIGO | RADTOUR
10:30 - 11:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL
11:00 - 11:45 | INDOOR POOL | AQUA ZUMBA
15:00 - 15:45 | ZEN GARDEN | PILATES MAT
16:00 - 16:45 | ZEN GARDEN | ZUMBA
16:30 - 17:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL
17:00 - 18:00 | FOOTBAL COURT | FUSSBALL

Mittwoch 27.07.2022

09:00 - 10:00 | ZEN GARDEN | HATHA YOGA
10:00 - 10:45 | INDIGO | RADTOUR
10:30 - 11:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL
11:00 - 11:45 | INDOOR POOL | AQUA BIKE
15:00 - 15:45 | ZEN GARDEN | PILATES MAT
16:00 - 16:45 | ZEN GARDEN | TRX
16:30 - 17:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL
17:30 - 18:30 | INDIGO | AQUA JUMP

Donnerstag 28.07.2022

09:00 - 10:00 | ZEN GARDEN | POWER YOGA
10:00 - 10:45 | INDIGO | RADTOUR
10:30 - 11:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL
11:00 - 11:45 | INDOOR POOL | AQUA BIKE
15:00 - 15:45 | ZEN GARDEN | PILATES MAT
16:00 - 16:45 | ZEN GARDEN | CROSSFIT
16:30 - 17:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL

Freitag 29.07.2022

09:00 - 10:00 | ZEN GARDEN | PRANAMAYA YIN YOGA
10:00 - 10:45 | INDIGO | RADTOUR
10:30 - 11:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL
11:00 - 11:45 | INDOOR POOL | AQUA ZUMBA
15:00 - 15:45 | ZEN GARDEN | PILATES MAT
16:00 - 16:45 | ZEN GARDEN | CRAZY ABS
16:30 - 17:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL
17:30 - 18:30 | INDIGO | AQUA JUMP

Samstag 30.07.2022

09:00 - 10:00 | ZEN GARDEN | STRETCHING
10:00 - 10:45 | INDIGO | RADTOUR
10:30 - 11:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL
11:00 - 11:45 | INDOOR POOL | AQUA BIKE
15:00 - 15:45 | ZEN GARDEN | PILATES MAT
16:00 - 16:45 | ZEN GARDEN | ZUMBA
16:30 - 17:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL

Sonntag 31.07.2022

09:00 - 10:00 | ZEN GARDEN | RESTORATIVE YOGA
10:00 - 10:45 | INDIGO | RADTOUR
10:30 - 11:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL
11:00 - 11:45 | INDOOR POOL | AQUA BIKE
15:00 - 15:45 | ZEN GARDEN | PILATES MAT
16:00 - 16:45 | ZEN GARDEN | CROSSFIT
16:30 - 17:15 | JOY BEACH | BEACH VOLLEYBALL

YOGA: Yoga ist eine spirituelle Disziplin, die sich hauptsächlich auf die Harmonie zwischen Körper und Geist konzentriert.

PILATES MAT: Pilates ist ein System der sich wiederholender Übungen, die auf einer Matte oder einem anderen Gerät ausgeführt werden, um Kraft, Gleichgewicht und Flexibilität zu verbessern.

ZUMBA: Zumba ist ein Fitnessprogramm, das Latin- und Weltmusik mit Tanzbewegungen kombiniert. Die Zumba-Routinen beinhalten ein Intervalltraining, bei dem sich schnelle und langsame Rhythmen abwechseln, um die kardiovaskuläre Fitness zu verbessern.

CRAZY ABS: Übungen für gestraffte Muskeln und mehr Entlastung der Bauchmuskeln.

CROSSFIT: Es ist ein allgemeines Kraft- und Konditionsprogramm, das darauf abzielt, unseren Körper zu verbessern, indem alle Muskelgruppen mit hoher Intensität trainiert werden.

TRX: Es ist ein allgemeines Kraft- und Konditionsprogramm, das darauf abzielt, unseren Körper zu verbessern, indem alle Muskelgruppen mit hoher Intensität trainiert werden.

RADTOUR: Private Tour in der erstaunlichen Natur der Insel Pina.