

Body & Mind Power Mallorca 17. - 24.10.2024

Uhrzeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		
7:10 – 7:45		Yoga zum Sonnenaufgang	Yoga zum Sonnenaufgang	Yoga zum Sonnenaufgang	Yoga zum Sonnenaufgang	Yoga zum Sonnenaufgang	Yoga zum Sonnenaufgang			
7:45 – 8:00		Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation			
10:00 – 10:50	Anreise	Rücken Balance	Pilates	AviMea	freier Tag!	Rücken Balance	Easy Workout	Abreise		
11:00 – 11:50		Power Workout	Deepwork	BBRP		Power Workout	BBRP			
14:30 – 15:20		Yoga	Core & Stability	Faszientraining		AviMea	Pilates			
15:30 – 16:20		BBRP	Easy Workout	Power Workout		Yoga	Deepwork			
16:30 – 16:55		Po Express	HIIT	Mobility		HIIT	Bauch Express			
17:00 – 17:30		Stretching	Stretching	Stretching		Stretching	Stretching			
17:30		Kennenlernen							Feedback-Runde	

Intensität:

eher sanft

|

|

intensiv

Hier erhältst du einen Überblick über die zurzeit geplanten Kurse.
Du wählst jeden Tag spontan aus, ob und was du machen möchtest.