

## Well-fit-carribean-week in Punta Cana

### 23. Januar bis 3. Februar 2019

Seite 1 KURSPLAN PROVISORISCH

Tag	Zeit	Lektion	Min.	Instruktor
Mittwoch	Anreisetag	Hinflug nach Punta Cana, Bustransfer zum Hotel, Zimi	merbezug	. Nachtessen
23. Januar		,		,
<b>D</b>	00.00		20	
Donnerstag	08.30	Good Morning Yoga	30	José
24. Januar	10.00	Besichtigung Hotel- und Kursplätze	60	Hanspi 
	12.30	Aqua-Fit	30	Hanspi
	16.30	Beach Aerobic	30	Hanspi
	17.00	Pilates	30	José
	17.30	Sunset Relax	20	José
Freitag	08.30	Good Morning Pilates	30	José
25. Januar	10.00	Beach Bodytoning	30	Hanspi
	12.30	Aqua-Fit	30	José
	15.30	Einführung ins Schnorcheln	45	Hanspi
	16.30	Beach Latin Dance	30	José
	17.00	TRX	30	Hanspi
	17.30	Sunset Relax	20	José
Samstag	08.30	Good Morning Body&Mind	30	José
26. Januar	10.00	Beach Functional Circuit	30	Hanspi
20.00	12.30	Aqua-Fit	30	Hanspi
	16.30	Pilates	30	José
	17.00	TRX	30	Hanspi
	17.30	Sunset Relax	20	José
	21,00			
Sonntag	08.30	Good Morning Pilates	30	José
27. Januar	00.30	Tag zur freien Verfügung / Beach / Ausflüge	30	3030
21. 3411441		rug zur meien verrugung / Beuen / Mushage		
Mantan	00.20	Cond Marrian Vana	20	14
Montag	08.30	Good Morning Yoga	30	José
28. Januar	10.00	MyCORE	30	Hanspi
	12.30	Aqua-Fit	30	José
	15.30	Schnorcheln	45	Hanspi
	16.30	Beach Dance Aerobic	30	José
	17.00	TRX	30	Hanspi
	17.30	Sunset Relax	20	José
Dienstag	08.30	Good Morning Yoga	30	José
29. Januar	10.00	Beach Bodytoning	30	Hanspi
	12.30	Aqua-Fit	30	Hanspi
	16.30	Boost	30	José
	17.00	TRX	30	Hanspi
	17.30	Sunset Relax	20	José



# Well-fit-carribean-week in Punta Cana

#### 23. Januar bis 3. Februar 2019

Seite 2

### KURSPLAN PROVISORISCH

Good Morning Body&Mind MyCORE Aqua-Fit Schnorcheln Pilates TRX Sunset Relax  Good Morning Pilates Tag zur freien Verfügung / Beach / Ausflüge  Good Morning Pilates Beach Functional Circuit Aqua-Fit	30 30 30 45 30 30 20 30	José Hanspi José Hanspi José Hanspi José José
MyCORE Aqua-Fit Schnorcheln Pilates TRX Sunset Relax  Good Morning Pilates Tag zur freien Verfügung / Beach / Ausflüge  Good Morning Pilates Beach Functional Circuit	30 30 45 30 30 20 30	Hanspi José Hanspi José Hanspi José José
Aqua-Fit Schnorcheln Pilates TRX Sunset Relax  Good Morning Pilates Tag zur freien Verfügung / Beach / Ausflüge  Good Morning Pilates Beach Functional Circuit	30 45 30 30 20 30	José Hanspi José Hanspi José José
Schnorcheln Pilates TRX Sunset Relax  Good Morning Pilates Tag zur freien Verfügung / Beach / Ausflüge  Good Morning Pilates Beach Functional Circuit	45 30 30 20 30	Hanspi José Hanspi José José
Pilates TRX Sunset Relax  Good Morning Pilates Tag zur freien Verfügung / Beach / Ausflüge  Good Morning Pilates Beach Functional Circuit	30 30 20 30	José Hanspi José José José
TRX Sunset Relax  Good Morning Pilates Tag zur freien Verfügung / Beach / Ausflüge  Good Morning Pilates Beach Functional Circuit	30 20 30	Hanspi José José José
Sunset Relax  Good Morning Pilates  Tag zur freien Verfügung / Beach / Ausflüge  Good Morning Pilates  Beach Functional Circuit	20 30 30	José José José
Good Morning Pilates Tag zur freien Verfügung / Beach / Ausflüge Good Morning Pilates Beach Functional Circuit	30 30	José José
Tag zur freien Verfügung / Beach / Ausflüge  Good Morning Pilates  Beach Functional Circuit	30	José
Tag zur freien Verfügung / Beach / Ausflüge  Good Morning Pilates  Beach Functional Circuit		
Beach Functional Circuit		
Beach Functional Circuit		
		Hanspi
	30	Hanspi
Beach Latin Dance	30	José
TRX	30	Hanspi
Sunset Relax	20	José
Good Morning Yoga	30	José
MyCORE	30	Hanspi
Aqua-Fit	30	Hanspi&José
Bustransfer zum Flugplatz, Rückflug		
Ankunft in Zürich-Kloten		
	Bustransfer zum Flugplatz, Rückflug	Bustransfer zum Flugplatz, Rückflug Ankunft in Zürich-Kloten

Hinweis:

ABC-Ausrüstung (Schnorchel-Ausrüstung inkl. Flossen) wenn vorhanden mitbringen. Eine Miete der Ausrüstung ist gegen Gebühr im Hotel auch möglich. Alle Tauchaktivitäten können in der Tauchbasis im Hotel gebucht werden. Weitere Infos betreffend Tarife werden auf vor Ort bekanntgegeben.