

YIN & YANG WEEK 2014 Kursplan



	Sonntag		Montag Der Tag des Elementes Holz		Dienstag Der Tag des Elementes Feuers		Mittwoch Der Tag des Elementes Erde		Donnerstag Der Tag der Elemente Metall & Wasser		Freitag Eine Reise durch die Elemente	
	Court 1	Court 2	Court 1	Court 2	Court 1	Court 2	Court 1	Court 2	Court 1	Court 2	Court 1	Court 2
08:15 Uhr						Portofino: Beach Tabatas		Portofino: Sunrise bodyART®		Portofino: Sunrise Yoga		
09:30 Uhr	11:00 Uhr: Optionaler Ausflug zum Mittelalterfest Dalt Vila Eivissa / alternativ möglich auch Samstag Abend, je nach Wetter & Tagespro- gramm		HOT IRON® 1 The Basics		deepWORK® The Party		IRON CROSS®	bodyART® Basic	bodyART® Energetic	bodyART® Spirals & Standing Positions	deepWORK® The Final	bodyART® Basic
10:45 Uhr			bodyART® Basic		bodyART® Yin & Yang	Core & More (Xpress IW 30Min.)	bodyART® Strength & Dynamic	Healthy Back! (MI)	HOT IRON® 1	Yin Yoga	Functional Circle	bodyART® Yin & Yang
12:00 Uhr			Fine Spine! (MI)		HOT IRON® 2	bodyART® Basic	11:30 Uhr: Ausflug (optional) zum Hippie- markt nach Es Canar		KamiBo®	bodyART® Basic	KamiBo®	bodyART® Pure
14:00 Uhr	14:00 Uhr ENERGY-MOMENTS: gemeinsames Auftanken & Austauschen mit dem Mastertrainer-Team in der Lounge-Zone				14:00 Uhr ENERGY-MOMENTS: gemeinsames Auftanken & Austauschen mit dem Mastertrainer-Team in der Lounge-Zone							
15:45 Uhr			bodyART® Pure	Get in Shape! (Xpress IW 30Min.)	deepX	bodyART® Flow			Functional Workout	Core and the Rest (Xpress IW 30Min.)	HOT IRON® 2	House Dance
17:00 Uhr			deepWORK® The Basics	bodyART® Flow	Functional Circle	bodyART® Energetic	deepWORK®	Shape it! (Xpress IW 30Min.)	bodyART® Strength & Stretch	Qi Movement	bodyART® Stretch & Relax	
18:15 Uhr		18 Uhr: Welcome & Rundgang		Muskelhygiene 30Min.		bodyART® Stretch & Relax		bodyART® Contact		Myofascial Release 30Min.		
19:30 Uhr	19 Uhr: Poolbar "Welcome"		Strandbar: Welcome Party "The Positive Message"						Strandbar: Cava Empfang BBQ White Party			
21:30 Uhr	Lobby Bar: Meet & Greet				Lounge Ushuaia							

Änderungen vorbehalten.