

Prov. Programm: Fitness & Vitality Week mit UNIK Sports in Santiago do Cacém
Montag, 2. - Sonntag, 8. Juni 2025

KUONI | Sports Travel

	Montag 02.06.25	Dienstag 03.06.25	Mittwoch 04.06.25	Donnerstag 05.06.25	Freitag 06.06.25	Samstag 07.06.25	Sonntag 08.06.25
Morgen	individuelle Anreise Flughafen	07:30 - 08:30 Yoga - Morning Flow	07:30 - 08:30 Core & Balance	07:30 - 08:30 Yoga - Morning Flow	07:30 - 08:30 Footing & Lauf ABC	07:30 - 08:30 Yoga - Morning Flow	07:30 - 08:00 Morning Stretch
		Input: Bewegung & Stress 20'	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Vormittag	Flug 13:15 - 15:10 Transfer nach Santiago do Cacem ca. 90min	09:00 Frühstück	Bike / E-Bike Tour inkl. Lunch	11:00 - 12:00 Fitness X (im Gym)	Wandern im Hinterland von Alentejo inkl. Lunch	11:00 - 12:00 Fitness X (im Gym)	Check out
		Individuelles Mittagessen & Freizeit		Individuelles Mittagessen & Freizeit		Input: XY	ca. 10:00 Transfer Flughafen
Nachmittag	ca. 17:30 Ankunft & Check-In im Hotel	16:00 - 17:15 Functional Fitness X (im Gym)	Yoga Gentle Flow 16:30 - 17:30	bspw. Reiten am Strand* oder Freizeit	Yin Yoga 16:30 - 17:30	individuelles Mittagessen & Freizeit	
				16:45 - 17:30 Trigger Point Selfmassage			
Abend	18:30 Welcome Drink & Infos			Input: Faszien		Kochkurs "Mystery Box" 18:00 - 19:00 mit anschließendem Abendessen (inkl.)	
	19:00 Gemeinsames Abendessen im Hotel (inkl.)	wenn gewünscht : gemeinsames Abendessen (nicht inbegriffen)	wenn gewünscht : gemeinsames Abendessen (nicht inbegriffen)	19:30 Gemeinsames Abendessen im Hotel (inkl.)	wenn gewünscht : gemeinsames Abendessen (nicht inbegriffen)		

* = gegen Aufpreis

Aktiv fit	Programmänderungen vorbehalten
Wissen	
Yoga / Recovery	
Freizeitaktivitäten	
Workout	



