

Provisorisches Programm: UNIK City Workout Barcelona
15. - 18. September 2022

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00 - 07.30	Flug Basel - Barcelona EJU1075 / 10:15 - 12:00	Frühstück	Frühstück	Frühstück
07.30 - 08.00				
08.00 - 08.30				
08.30 - 09.00				
09.00 - 09.30				
09.30 - 10.00				
10.00 - 10.30				
10.30 - 11.00				
11.00 - 11.30				
11.30 - 12.00				
12.00 - 12.30	Freizeit oder Fahrradtour durch Barcelona*			Check-out
12.30 - 13.00				
13.00 - 13.30	Willkommensdrink & Infos zum Weekend		Freizeit oder Paddeltournier*	Freizeit
13.30 - 14.00				
14.00 - 14.30	Beach Workout 75' Kennenlern Warm-Up Buddy/Gruppenübungen	Circuit Training im lokalen Crossfit		
14.30 - 15.00				
15.00 - 15.30	Theorie Snack 15'	Cool Down / Stretching		
15.30 - 16.00				
16.00 - 16.30	Check-in und Zimmerbezug	Theorie Snack 15'	Functional Training im lokalen Crossfit	Transfer zum Flughafen
16.30 - 17.00				
17.00 - 17.30	Mobility 45'		Cool Down / Stretching	EJU1080 / 19:00 - 20:55
17.30 - 18.00				
18.00 - 18.30	Abendessen*	Barcelona by Night*	Theorie Snack 15'	
18.30 - 19.00				
19.00 - 19.30			Abendessen*	
19.30 - 20.00				
20.00 - 20.30				
20.30 - 21.00				

* gegen Aufpreis

Das Programm ist provisorisch und kann vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmende etc.) angepasst werden.

Das Programm ist fakultativ und die Teilnehmenden entscheiden selber, was und wie viel sie machen möchten.

Verpflegung
Sport
Entspannung
Outdoor / Aktivitäten
Wissen

