

**Prov. Programm Workout Week extended Bali - Oktober 2024**  
**10. - 22. Oktober 2024**

	Ankunftstag 11.10.	12.10.2024	13.10.2024	14.10.2024	15.10.2024	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024	19.10.2024	20.10.2024	Abreisetag		
<b>Vormittag</b>	Ankunft Doha am 10.10. 23:25	07:30 - 08:30 Wake up Yoga	06:30 - 07:15 Core & Balance	07:30 - 08:30 Yoga Heartopener	Frühstück	07:30 - 08:30 Footing at the Beach	07:30 - 09:00 Yoga Flow & Input Atmung	Pick up 02:00am  Sunrise Hike Mount Batur*  Rückkehr ca. 12:00 oder Freizeit	Ausschlafen :)	Frühstück	07:30 - 09:00 Goodbye Workout & Yoga		
	Weiterreise um 01:40 am 11.10. Doha - Denpasar	08:45 - 09:15 Input Krafttraining	Frühstück	08:45 - 09:15 Input: How to cardio	ca. 07:45 Pick up Ausflug Ubud* oder Freizeit	08:45 - 09:15 Input: Faszien	Input: Atmung		08:45 - 09:15 Input: Mobility & Stretching	ca. 07:45 Pick up Ausflug Uluwatu*	Frühstück		
	Ankunft in Denpasar 16:55	Frühstück	Pick Up 8:30 Ausflug Reisterrassen & Cacao oder Coffee Tasting*  Rückkehr ca. 16:30  oder Freizeit	Frühstück	Besuch Monkey Forest	Frühstück	Frühstück		Frühstück	Frühstück	oder Freizeit	Check out	
	Transfer ins Hotel Ankunft ca. 19:00	Ankommen & Freizeit		Freizeit	11:00 - 12:15 Functional Training Gym Ubud	11:00 - 12:00 Yoga - Arm Balance	ca. 14:00 Pick up Bike Tour Canggu* Rückkehr ca. 17:30  oder Freizeit		11:00 - 12:00 Propriozeptives Krafttraining Gym Canggu	13:00 - 14:30 Functional Training Gym Uluwatu	ca. 14:30 Pick-Up Tempel Tour Uluwatu*  Transfer Tempel Geführte Tempeltour Transfer für Sunset Apéro* & Abendessen*	Abreise oder ind. Weiterreise  Transfer ca. 15:00 Uhr  Ankunft in Zürich 22.10. ca. 07:05 Uhr	
<b>Nachmittag</b>	14:15 Transfer 15:00 - 16:00 Functional Training Gym Canggu	ca. 14:30 Reception 15:00 - 16:30 Paddel Tennis* oder Freizeit		Zeit für Lunch, Shopping, Seichtseeing in Ubud	Freizeit	ca. 14:00 Pick up Bike Tour Canggu* Rückkehr ca. 17:30  oder Freizeit		Freizeit		Freizeit			Freizeit
	<b>Abend</b>	Transfer Hotel	17:30 - 18:15 Stretching	17:30 - 18:15 Foam Rolling	17:00 Transfer für Sunset Apéro*		17:30 - 18:15 Cycling Zin Cycling		17:00 - 18:00 Yoga Gentle Flow & Mobility				
		Welcome Drink & Check-In	19:00 Gemeinsames Abendessen*	19:00 Gemeinsames Abendessen*	19:00 Gemeinsames Abendessen* Ubud		19:00 Gemeinsames Abendessen*		19:00 Gemeinsames Abendessen*				
	ca. 19:30 Gemeinsames Abendessen* Zin Café	19:00 Gemeinsames Abendessen*	19:00 Gemeinsames Abendessen*	19:00 Gemeinsames Abendessen*	19:00 Gemeinsames Abendessen*	19:00 Gemeinsames Abendessen*	19:00 Gemeinsames Abendessen*	19:00 Gemeinsames Abendessen*	19:00 Gemeinsames Abendessen*	19:00 Gemeinsames Abendessen*			

\* = gegen Aufpreis

Freizeitaktivitäten
Wissen
Yoga
Regeneration
Workout

