

Provisorisches Programm: UNIK Functional Fitness Weekend - Guarda
31.08. - 03.09.2023

KUONI | Sports Travel



	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	individuelle Anreise	07:30 Bootcamp	07:30 Balance & Core	07:30 CrossFit
		Frühstück	Frühstück	Mobility
Mittag		ca. 11:00 Wanderung		Frühstück & Feedback
Nachmittag	13:00 Willkommensdrink		13:00 Hyrox Training	
	14:30 Functional Circuit Training		Freizeit / Wellness	
	Check In			
Abend	17:00 Mobility Session 45'	17:00 Faszien - Foam Rolling 45'	17:00 Regeneration & Stretching 45'	
	Input: Functional Training 15'	Input: Faszien 15'	Input: Hyrox 15'	
	19:00 gemeinsames Abendessen	19:00 gemeinsames Abendessen	19:00 gemeinsames Abendessen	

Programmänderungen vorbehalten.

Verpflegung
Sport
Entspannung
Outdoor
Wissen



atupri
 Der Gesundheitsversicherer