

	Donnerstag, 04.05.	Freitag, 05.05.	Samstag, 06.05.	Sonntag, 07.05.	Montag, 08.05.	Dienstag, 09.05.	Mittwoch, 10.05.	Donnerstag, 11.05.	
<b>Sunrise</b>	Anreise Madeira Flug 06:20 bis 09:25  Transfer zum Hotel	07:15 - 08:15 Sunrise Yoga Sala Desertas 60'	Surflektion* ca. 4h  oder Freizeit	7:15 - 8:00 Balance & Core Terrasse 45'	07:15 - 08:15 Sunrise Yoga Sala Desertas 60'	7:15 - 8:00 Footing / Lauf ABC 45'	07:15 - 08:15 Sunrise Yoga Sala Desertas 60'	07:15 - 08:00 Balance & Core 60'	Frühstück
<b>Vormittag</b>		Frühstück		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
	ca. 11:00 Uhr Welcome Drink	11:30 - 12:30 Squash Session* 60'							ca. 08:00 Transfer Flughafen  Rückflug 10:15 bis 15:00
<b>Nachmittag</b>	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	12:00 - 13:15 Functional Training Crossfit NAVAL Funchal	Jeep Tour* ca. 4h Rezeption  oder Freizeit	ind. Mittagessen	12:00 - 13:15 Functional Training Crossfitbox Funchal	Wanderung* ca. 4h  oder Freizeit	
	14:00 - 15:00 Bodyweight Training Terrasse 60'	15:30 - 16:30 Tabata Workout Terrasse 60'	15:30 - 16:30 Yoga - Twists Sala Desertas 60'	Freizeit Funchal		14:30 - 15:30 Krafttraining Galo Active 60'			
	15:00-15:30 Yoga for Cool Down Terrasse 30'	17:00 - 17:30 Stretching 30'	17:00 - 17:45 Foam Rolling 45'			17:00 - 18:15 Yoga - Hip Opener 75'	17:00 - 18:30 Walking	17:00 - 17:30 Mobility 30'	
<b>Abend</b>	Check-in	17:30 - 18:00 Input: How to cardio	17:45 - 18:15 Input: Faszien?	18:00 - 18:30 Input: Krafttraining		17:30 - 18:30 Jogging Rezeption	18:00 - 18:30 Input: Atmung		
						18:30 - 19:00 Stretching 30'			
	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	18:30 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:30 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen		
				20:30 - 21:15 Sundown Yoga					

\* = gegen Aufpreis

Freizeitaktivitäten
Wissen
Yoga
Regeneration
Workout

