

Provisorisches Programm: Yoga & Pilates Week Madeira
03. -10. September 2024

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
07.30 - 08.00	Anreise mit LX8284	Good Morning Yoga (07:30 - 08:00)	Good Morning Pilates (07:30 - 08:00)	Meditation (07:30 - 08:00)	Good Morning Pilates (07:30 - 08:00)	Good Morning Yoga (07:30 - 08:00)	Good Morning Pilates (07:30 - 08:00)	
08.00 - 08.30								
08.30 - 09.00		Zürich - Funchal 06:10 - 09:15	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.00 - 09.30	Transfer zum Flughafen		Jeep Tour* Dauer ca. 4 Stunden			gemütliche Wanderung* Dauer ca. 3 Stunden		Transfer zum Flughafen
09.30 - 10.00								
10.00 - 10.30		Pilates (10:00 - 11:00)		Myofaciales Training (10:00 - 11:00)	Yoga Flow (10:00 - 11:00)		80ies Aerobic Workout (10:00 - 11:00)	
10.30 - 11.00								
11.00 - 11.30	Welcome Drink & erste Informationen							
11.30 - 12.00	Freizeit und individuelles Mittagessen							
12.00 - 12.30								
12.30 - 13.00								
13.00 - 13.30								
13.30 - 14.00								
14.00 - 14.30								
14.30 - 15.00			Power Yoga (14:30 - 15:30)		Booty Burner (14:30 - 15:15)	BBP Pilates (14:30 - 15:30)	Core and More (14:30 - 15:15)	Goodbye Pilates & Yoga (14:30 - 16:00)
15.00 - 15.30								
15.30 - 16.00	Check-in	Stretch & Relax (15:30 - 16:00)		Myofaciales Stretch (15:15 - 15:45)	Yin Yoga (15:30 - 16:00)	Stretch & Relax (15:15 - 15:45)		Verabschiedung und individuelle Heimreise
16.00 - 16.30								
16.30 - 17.00	Welcome Yoga & Pilates (16:30 - 17:30)		Stretch & Relax (17:00 - 17:30)					
17.00 - 17.30								
17.30 - 18.00	Stretch & Relax (17:30 - 18:00)							
18.00 - 18.30								
18.30 - 19.00								
19.00 - 19.30	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	
19.30 - 20.00								
20.00 - 20.30								

Programmänderungen vorbehalten.

*Gegen Aufpreis

Verpflegung
Sport
Aktivitäten