

Provisorisches Programm: UNIK City Workout Marseille
24. - 27. August 2023

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
07.00 - 07.30	Eigene Anreise nach Marseille-St-Charles				
07.30 - 08.00		Footing Marseille	Balance & Core	Outdoor Workout	
08.00 - 08.30				Cool Down / Stretching	
08.30 - 09.00					
09.00 - 09.30			Frühstück	Frühstück	
09.30 - 10.00					
10.00 - 10.30					
10.30 - 11.00					
11.00 - 11.30				Check-out	
11.30 - 12.00					
12.00 - 12.30			Fahrradtour durch Marseille* oder Freizeit	Kajaktour* oder Freizeit	
12.30 - 13.00					
13.00 - 13.30					
13.30 - 14.00					
14.00 - 14.30					
14.30 - 15.00					
15.00 - 15.30			P		
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30	Check-in & Infos zum Weekend	Cool Down / Stretching	HIT im lokalen Crossfit	Freizeit und individuelle Rückreise ab Marseille-St-Charles	
16.30 - 17.00		Theorie Snack 15'			
17.00 - 17.30	Outdoor Workout		Cool Down / Stretching		
17.30 - 18.00			Theorie Snack 15'		
18.00 - 18.30	Theorie Snack 15'				
18.30 - 19.00					
19.00 - 19.30					
19.30 - 20.00	Abendessen*	Abendessen*	Abendessen*		
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