



Thermen Bad Nieuweschans****, Bad Nieuweschans, Nederland

FIT & RELAX BOOSTER

DAG VAN AANKOMST

- o 14:00 Check-in bij het hotel
- o 18:00 Welkom en kennismaking
- o 18:30 – 19:30 Combi Yoga (yoga, pilates, stretch en tai chi)
- o 20:00 Diner

DAG TWEE

- o 08:00 – 08:30 Energy morning walk
- o 09:00 – 10:00 Ontbijt
- o 10:30 – 11:30 Piloxing (pilates en boxen) + body pump
- o 11:30 – 17:00 Middag ter vrije besteding
- o 17:00 – 18:00 Hatha yogales
- o 18:00 Diner + avond ter eigen invulling

DAG VAN VERTREK

- o 08:00 – 08:30 Energy morning walk
- o 08:30 – 09:15 HIT circuit training
- o 09:15 – 11:30 Ontbijt
- o 11:30 Uitcheck

Het programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.