

PONTA SINO

PONDĚLÍ

9:00 Ranní běh
10:00 Kruhový trénink
11:00 Latino tanec
11:30 Jóga
11:30 Aquagym

15:00 Motion infoschůzka a registrace
16:00 Hotelová tour + Santa Maria tour + VR tour

18:30 Živá hudba
20:30 Večerní program

ÚTERÝ

7:45 Výlet - Poznávací okruh ostrovem Sal
9:00 Ranní protažení
10:00 Pilates
10:30 Tenis
11:30 Aquagym

15:00 Kruhový trénink - indoor
16:00 Kapverdský workshop
17:00 Plážový volejbal

18:30 Živá hudba
20:30 Večerní program

STŘEDA - (ANIMAČNÍ VOLNO)

ČTVRTEK

9:00 Ranní workout
10:00 Pilates
11:30 Lukostřelba
11:30 Aquagym

14:45 Výlet - Dobrodružný půldenní výlet jeep off road
16:00 Aqua party
17:00 Fotbal

18:30 Živá hudba
20:30 Večerní program

PÁTEK

9:00 Ranní běh
10:00 Zdravá záda
11:00 Kapverdy zblízka
11:30 Jóga
11:30 Aquagym

15:00 Motion infoschůzka a registrace
15:30 Hotelová tour + Santa Maria tour + VR tour

18:30 Živá hudba
21:00 CZ&SK kvíz

SOBOTA

9:00 Ranní protažení
10:00 Aerobik
10:30 Tenis
11:30 Pétanque / Mölkky (dřevěné kuželky)

15:00 Kruhový trénink - indoor
16:00 Kapverdský workshop
17:00 Plážový volejbal

18:30 Živá hudba
20:30 Večerní program

NEDĚLE

9:00 Ranní workout
10:00 Jóga
10:30 Aquagym
11:30 Lukostřelba

15:00 Plážové hry
15:30 Šipky
16:00 Kardio cvičení - indoor
17:00 Fotbal

18:30 Živá hudba
20:30 Večerní program