

get fit

WOCHEN
IM INSELHOUSE



PROGRAMM

INSULAR NORDERNEY
4. bis 11.11 ODER 11. bis 18.11



Nordsee, Yoga, Training, Sauna –
und die Luft zum Durchatmen allgegenwärtig.

Get-Fit-im-Inselhouse

mit Coco, Tatjana, Nico (freiraum) und Team Insular.

Wir freuen uns auf Euch!

GET-FIT IST IN DEN WOCHEN VOM
4. BIS 11. NOVEMBER ODER 11. BIS 18. NOVEMBER 23' BUCHBAR



SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

bis
16:00
Anreise

8:00
tagfrisch
mit Coco

8:00
Freilaufen
mit Nico

8:00
tagfrisch
mit Coco

8:00
Nordsee-
Walken
mit Coco

8:00
tagfrisch
mit Coco

8:00
Flo-Yo
mit Tatjana

8:00
tagfrisch
mit Coco

17:30
Meet & Greet

10:00
gemeinsames
Frühstück

8:00
Zirkeltraining
am Strand
mit Nico

10:30
Kraftimpuls
mit Aussicht
& Radtour

10:30
Abreise

18:30
Flo-Yo
mit Tatjana