

# PROGRAMM

## FEELYOURSELF Ladies Camp

Aldiana Club Fuerteventura vom 31.05.-07.06.2025

ZEIT	Sa., 31.05.	So., 01.06.	Mo., 02.06.	Di., 03.06.	Mi., 04.06.	Do., 05.06.	Fr., 06.06.	Sa., 07.06.
Morgen		9:30 Uhr Wochenplantalk <i>*Las Gaviotas</i>	7:45 -8:15 Uhr Good morning mobility am Strand <i>*Tor Strandtreppe</i>	7:45 -8:15 Uhr Walk & Fresh am Strand <i>*Tor Strandtreppe</i>		9:00 –ca. 12:30 Uhr Beach WALK & RUN <i>*Rezeption</i>	8:15-8:45 Uhr Yoga Meditation am Strand <i>*Tor Strandtreppe</i>	
Vormittag	Individuelle Anreise	10:30 -12:00 Uhr Walk&Shape <i>*Strandpromenade</i>	10:30 -12:15 Uhr Nordic Walking Full body Cardio <i>*Las Gaviotas</i>	10:30 -11.45 Uhr CIRCLEPOWER <i>*Hochzeitswiese</i>	FREE TIME DAY  Genieße den Club auf deine Art!  Welldiana Tipp: denk daran, dir deine Anwendungen rechtzeitig zu buchen		10:45 -12:15 Uhr BALANCE WALK & TALK <i>*Las Gaviotas</i>	
Nachmittag		16:00 – ca. 17:00 Uhr Vortrag Fü(h)r dich selbst 1 <i>*Yogaraum Welldiana</i>	16:00-16:30 Uhr Vortrag Illuma Lymph Effekt <i>*Yogaraum Welldiana</i>  16.30-17.00 Stretch & Relax <i>*Yogaraum Welldiana</i>	16:00-17:00 Uhr Illuma Effect Body & Face Praxis <i>*Yogaraum Welldiana</i>		16:00-16:45 Uhr Yoga <i>*Hochzeitswiese</i>	15:00-16:30 Uhr Fü(h)r dich selbst 2 <i>*Yogaraum/ Welldiana</i>  anschließend  Aperitivo <i>*Las Gaviotas</i>	Individuelle Abreise oder Verlängerung
Abend	17:30 Uhr Get-together in der Bodega  Ab 19:00 Uhr Abendessen	Ab 19:00 Uhr Abendessen	Ab 19:00 Uhr Abendessen	Ab 19:00 Uhr Abendessen	Ab 19:00 Uhr Abendessen	18:30 Uhr Wir starten in den GALA-Abend mit einem gemeinsamen Aperitif!	Ab 19:00 Uhr Abendessen	

\*Treffpunkt

Für das Abendessen sind Tische im Restaurant reserviert.  
Änderungen aufgrund der Wetterlage o.Ä. vorbehalten

