

Programm UNIK Workout Week

Tag Zeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Sunrise		Footing & Mobility 45'	Footing & Lauf ABC 45'	Footing & Animal Flow 45'	Footing & Stretching 45'	Footing & Handstand 45'	Footing & Core 45'	60' Sunrise WOD
Vormittag		Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch
Mittag		Freizeit oder Biken*	Freizeit oder Schnorcheln*	Freizeit oder SUP*	Freizeit oder Surfen*	Freizeit oder Golfen*	Fuertes Fittest (ein UNIK Team- & Singlechallenge) ca 2-3 h	
Nachmittag	Ankunft							Abflug
Abend	Beach Break Workout 90'	Buddy Workout & Balance 90'	Sunset Run 8k / 15k 60-90'	Ninja Workout 90'	Active Recovery	Tabata x Strength 45'		
Sunset	Individuelles Abendessen	Individuelles Abendessen	Individuelles Abendessen	Individuelles Abendessen	Individuelles Abendessen	Reach for the Stars (Hike in to the Night mit Pic Nic***)	Barbecue**	
Night								

Zusätzlich ist es jeden Tag möglich eine persönliche Trainingsberatung (30 Minuten) von unseren Coaches zu buchen.

* Gegen Aufpreis

** Preis für Esswaren sind nicht inklusive

