

KURSPLAN, KANAREN & MADEIRA

20.03.-27.03.2022

Öffnungszeiten:



von 06:00 bis 20:30 Uhr geöffnet

Die Trainingsbetreuung findet ab 08:30 Uhr statt. Beratung an der Body & Soul Sport Rezeption auf Deck 11, Tel.: 11612

Cyberobics

Bei unseren Cyberobics-Kursen trainieren Sie vor der Leinwand in unserem Body & Soul Sport. Die Übungen werden von international bekannten Fitnessspezialisten vor traumhaften Kulissen durchgeführt.

Outdoor

Morning Cycling, Easy Step, Cycling auf See, Powerzirkel und Outdoor Cycling findet auf dem Pooldeck (11) statt.

🔗 Anmeldung über das Servicetelefon 5000 – jeweils ab 17:00 Uhr des Vortages

⊕ Workshop mit Aufpreis

🕒 ab 12 Jahren geeignet

🕒 ab 16 Jahren

👤 Medizinischer Mund-Nasen-Schutz während der Kurse

Herzlich Willkommen an Bord von AIDamar



Terminvergabe für Privates Training?

Sprechen Sie uns gerne an oder rufen Sie die 11612 an.

WICHTIGE HINWEISE

Das Training mit den Geräten von Body & Soul Sport ist kostenfrei möglich (außer Power Plate). Bitte trainieren Sie nur mit festen, geschlossenen Schuhen. Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr. Mindestanzahl der Kursteilnehmer: 3 Personen (ausgenommen Cyberobics).

Sonntag, 20.03.2022 Las Palmas, Gran Canaria	Montag, 21.03.2022 1. Seetag	Dienstag, 22.03.2022 Funchal, Madeira	Mittwoch, 23.03.2022 2. Seetag	Donnerstag, 24.03.2022 Arrecife, Lanzarote	Freitag, 25.03.2022 Puerto del Rosario, Fuerteventura	Samstag, 26.03.2022 Santa Cruz de La Palma
TIPP: Stoffwechselmessung an Bord: Wie gut funktioniert Ihr Stoffwechsel?	TIPP: Spüren Sie den Unterschied beim Power Plate Einzeltraining für 35 Euro. Effektiveres Training in nur 30 Minuten.	TIPP: Erreichen Sie Ihre Ziele mit Personaltraining. Buchen Sie Ihren Termin ab 55 Euro pro Stunde unter 11612.	TIPP: Entdecken Sie die Welt der Fitnessuhren und lassen Sie sich von unseren Fitnesstrainern im Sport auf Deck 11 beraten.	TIPP: Morgen liegt der Fokus ganz auf Wellness für Körper und Seele. Freuen Sie sich auf verschiedene Highlights.	BODY & SOUL WELLNESS TAG	TIPP: Stärken Sie Ihren Körper mit dem Schlingentrainer und lernen Sie die richtige Technik im TRX Workshop.
Herzlich Willkommen an Bord von AIDamar	Guten Morgen AIDA 🕒 12 🕒 08:30 Uhr (30 Min.)	Morning Stretch 🕒 12 🕒 08:30 Uhr (30 Min.)	Fatburner 🕒 12 🕒 08:30 Uhr (30 Min.)	Hot Legs 🕒 12 🕒 08:30 Uhr (30 Min.)	Gleichgewicht & Koordination 🕒 12 🕒 08:30 Uhr (30 Min.)	Guten Morgen AIDA 🕒 12 🕒 08:30 Uhr (30 Min.)
	Outdoor: Morning Cycling 🕒 12 🕒 10:00 Uhr (60 Min.)	Bauch muss weg 🕒 16 🕒 09:30 Uhr (30 Min.)	Core Training 🕒 12 🕒 09:30 Uhr (30 Min.)	Functional Fitness 🕒 12 🕒 09:30 Uhr (30 Min.)	Body & Mind 🕒 12 🕒 09:30 Uhr (30 Min.)	Core Training 🕒 12 🕒 09:30 Uhr (30 Min.)
	Intervall-Mix 🕒 12 🕒 11:15 Uhr (30 Min.)		Wirbelsäulengymnastik 🕒 12 🕒 10:30 Uhr (30 Min.)			
			Infopoint Polar, MyAIDA Service Point (11) 14:00 Uhr (45 Min.)		Cardioscan Testcenter, MyAIDA Service Point (11) 16:00 Uhr (45 Min.)	Infopoint Polar, MyAIDA Service Point (11) 14:00 Uhr (45 Min.)
	Faszien Fitness 🕒 12 🕒 14:30 Uhr (30 Min.)		Outdoor: Cycling auf See 🕒 12 🕒 16:00 Uhr (60 Min.)	Workshop: Rücken Aktiv ⊕ 🕒 16 🕒 15:00 Uhr	Workshop: Yoga ⊕ 🕒 16 🕒 16:00 Uhr	Workshop: TRX ⊕ 🕒 16 🕒 16:00 Uhr
	Core Training 🕒 12 🕒 15:30 Uhr (30 Min.)	Cardioscan Testcenter, MyAIDA Service Point (11) 16:00 Uhr (45 Min.)	Faszien Fitness 🕒 12 🕒 15:15 Uhr (30 Min.)	Stretch your Body 🕒 12 🕒 17:00 Uhr (30 Min.)	Outdoor: Powerzirkel 🕒 12 🕒 17:00 Uhr (45 Min.)	Outdoor: Outdoor Cycling 🕒 12 🕒 17:00 Uhr (60 Min.)
	Outdoor: Easy Step 🕒 12 🕒 17:00 Uhr (45 Min.)	Wirbelsäulengymnastik 🕒 12 🕒 17:00 Uhr (30 Min.)	Bauch Beine Po 🕒 12 🕒 17:30 Uhr (45 Min.)	Bauch muss weg 🕒 16 🕒 18:00 Uhr (30 Min.)	Wirbelsäulengymnastik 🕒 12 🕒 18:00 Uhr (30 Min.)	Faszien Fitness 🕒 12 🕒 18:00 Uhr (30 Min.)
	Gute Nacht AIDA 🕒 12 🕒 18:45 Uhr (30 Min.)	Body & Mind 🕒 12 🕒 18:45 Uhr (30 Min.)	Gute Nacht AIDA 🕒 12 🕒 19:45 Uhr (30 Min.)	Stretch & Relax 🕒 12 🕒 18:45 Uhr (30 Min.)	Entspannung pur 🕒 12 🕒 18:45 Uhr (30 Min.)	Last Day Stretch 🕒 12 🕒 19:00 Uhr (30 Min.)
Terminvergabe für Privates Training? Sprechen Sie uns gerne an oder rufen Sie die 11612 an.	Terminvergabe für Privates Training? Sprechen Sie uns gerne an oder rufen Sie die 11612 an.	Terminvergabe für Privates Training? Sprechen Sie uns gerne an oder rufen Sie die 11612 an.	Terminvergabe für Privates Training? Sprechen Sie uns gerne an oder rufen Sie die 11612 an.	Terminvergabe für Privates Training? Sprechen Sie uns gerne an oder rufen Sie die 11612 an.	Terminvergabe für Privates Training? Sprechen Sie uns gerne an oder rufen Sie die 11612 an.	Terminvergabe für Privates Training? Sprechen Sie uns gerne an oder rufen Sie die 11612 an.

BODY & SOUL SPORT