

Søndag 4 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
08:00	08:40	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
08:00	08:50	Svømning i åbent vand	Watersports Centre
08:00	14:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere (sat på pause)	Dive Centre
08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
09:00	09:50	Tennis Turnering for begyndere, 10-15 år	Tennis Court 1
09:00	09:40	CrossFit, 10-15 år	Crossfit Area
09:00	09:45	To generationers fodboldskole, 3-5 år	5-a-side
09:00	11:45	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Bike Centre
09:00	09:50	Badminton instruktion, begynder	North Hall Court 1
09:00	09:50	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00	09:50	Padel serv, øvet, niveau 3.0-4.0	Padel Court 4
09:00	09:50	Pickleball instruktion begynder	Pickleball Court 1
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
09:00	11:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
09:00	09:50	Funktionel Team Workout	Functional Zone
09:00	13:00	*Teguise marked	North Reception
09:15	10:30	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
10:00	10:50	Tennis instruktion for avancerede	Tennis Court 2
10:00	11:30	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
10:00	10:50	Introduktion til CrossFit	Crossfit Area
10:00	10:45	Svømning Crawl Mellemøvet	South Pool Lane 8
10:00	10:50	Pickleball turnering	Pickleball Court 1
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
10:00	11:50	Badminton social turnering, min. 20 år	North Hall Court 1
10:15	11:00	Padel for begyndere, 6-10 år	Padel Court 4
10:15	10:45	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
11:00	12:00	Aerial Fitness	Dance Studio

	START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
	11:00	11:45	Svømning Crawl Begyndere	South Pool Lane 8
	11:00	11:50	CrossFit (Kun for øvede)	Crossfit Area
	11:00	11:50	Pickleball instruktion for øvede	Pickleball Court 1
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
	11:00	12:30	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
	11:10	12:00	Step for letøvede	Volcano
	11:15	12:00	Padel for begyndere, 10-15 år	Padel Court 4
	11:20	11:50	De legende pingviner, 5-6 år	Children Pool
	11:30	13:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
	12:00	14:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
	12:00	12:40	To generationers svømning	South Pool Lane 8
	12:00	12:30	De legende pingviner, 3-4 år	Children Pool
	12:00	12:50	Padel let øvet 1 - Niveau 2.0-3.5	Padel Court 4
	13:00	15:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
	13:00	13:40	Aqua jogging	South Pool Lane 8
	13:00	13:50	Circuit Fusion	Functional Zone
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
	13:00	14:30	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Court 1
	13:00	17:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dive Centre
	14:00	14:25	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	South Pool Lane 8
	14:00	15:50	Squash turnering, avanceret	Squash Court 1
	14:00	15:45	Beachvolley instruktion og social turnering, min. 15 år	Beach Volley Court 1
	14:00	15:50	Squash turnering, begynder	Squash Court 1
	14:00	15:50	Æggekast og Bolas turnering	Beach Volley Court 1
	14:00	14:45	Funktionel svømme workout	North Pool Lane 8
	14:00	15:50	Squash turnering, øvet	Squash Court 1
	14:00	15:50	Damedouble i tennis (uden instruktør)	Tennis Court 1
	14:00	14:45	Taxi transfer	Taxi Transfer
	14:00	14:55	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Watersports Centre
	14:15	15:00	Tumlingesjov 0-3 år	South Hall Court 3
	14:30	14:55	Svømning: Crawl, 10-15 år	South Pool Lane 8
	14:30	16:00	Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Court 1
	15:00	17:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
	15:00	15:50	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area
	15:00	16:45	HYROX Endurance	Functional Zone
	15:00	16:00	Introduktion til MTB	Bike Centre

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 15:00	15:50	Introduktion til power lifting	Vægtløftningsområde i Fitnesscentret + 15 år
 15:00	15:45	Senior træning – helkrops træning	Dance Studio
 15:00	15:55	Surf Sjøv, 3-10 år	Watersports Centre
 15:00	15:45	Taxi transfer	Taxi Transfer
 15:00	15:45	Tumlingesjøv 0-3 år	South Hall Court 3
 15:10	15:55	Svømmeteknik med video	South Pool Lane 8
 15:15	15:45	Ultimate Abs	Volcano
 16:00	16:50	Barefoot Fitness	Volcano
 16:00	16:50	Tennis instruktion begynder 2	Tennis Court 2
 16:00	17:30	MTB cykeltur for begyndere	Bike Centre
 16:00	16:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 16:00	16:25	Introduktion til TrackMan Studio	Trackman Studio
 16:00	16:50	TRX for seniorer	TRX Area
 16:00	16:45	Young Time: Surf & Beach Day, 10-15 år	Watersports Centre
 16:15	17:35	Spikeball (ingen instruktør), min. 15 år	Beach Volley Court 1
 16:15	17:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 16:15	17:45	Beat the Green Team - Familie udgave	5-a-side
 16:30	16:55	Introduktion til TrackMan Studio	Trackman Studio
 16:30	17:25	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:50	Introduktion til pickleball, 10-15 år	Pickleball Court 1
 17:00	17:50	Funktionel Mobilitet	Crossfit Area
 17:00	17:55	Padel: Beat the Green Team, avanceret, niveau 3.5-5.0	Padel Court 4
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 20:30	22:00	Live Musik med Craig Andrews	Square

Mandag 5 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
08:00	15:15	*Katamaran sejltur	South Reception
08:00	15:00	*Golftur til Costa Tequise	North Reception
08:00	09:50	Green Team Duathlon med BodyBike	Body Bike Area
08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00	14:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere (sat på pause)	Dive Centre
08:15	12:00	80-90 km landevejscykling, 27-29 km/t gns. hastighed	Bike Centre
08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
09:00	09:50	Fodboldskole for 5-10 årige	1/2 Football Pitch North
09:00	09:50	Tennis serv for begyndere	Tennis Court 2
09:00	09:55	BODYBALANCE™	Volcano
09:00	09:50	Introduktion til HYROX	Functional Zone
09:00	09:50	Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0	Padel Court 4
09:00	10:30	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
09:00	09:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
09:10	09:55	Svømning Crawl Avanceret	South Pool Lane 8
09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
09:30	14:00	*Vulkanvandring - Ildruten	North Reception
10:00	10:50	Fodboldskole for 10-15 årige	1/2 Football Pitch North
10:00	10:50	Tennis serv for avancerede	Tennis Court 2
10:00	10:50	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area
10:00	11:30	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
10:00	10:55	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00	10:50	CrossFit (Kun for øvede)	Crossfit Area
10:00	10:50	Funktionel træning	Functional Zone
10:00	10:50	Padel let øvet 2 – Niveau 3.0-4.0	Padel Court 4
10:00	10:50	Pickleball turnering	Pickleball Court 1
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
10:00	10:45	Løbeteknik	Running Track
10:00	10:50	TRX (Kun for øvede)	TRX Area

	START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
	10:10	10:50	Svømning: Instruktion af Crawlvendinger	South Pool Lane 8
	11:00	11:25	Flip ´n´ Fun, 6-10 år	South Pool Lane 8
	11:00	11:50	Body toning	Volcano
	11:00	11:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
	11:00	11:50	Golf – Chipping	Golf Area
	11:00	11:50	Pickleball instruktion for øvede	Pickleball Court 1
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
	11:00	11:45	Baneløb	Running Track
	11:00	12:30	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
	11:30	11:55	Flip ´n´ Fun, 10-15 år	South Pool Lane 8
	11:30	13:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
	12:00	13:00	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area
	12:00	12:55	Hatha Yoga	Volcano
	12:00	12:50	Padel let øvet - Taktik - Niveau 3.0-4.0	Padel Court 1
	12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
	13:00	15:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
	13:00	15:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
	13:00	17:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
	13:00	13:50	Social fodboldturnering for piger (uden instruktør), min. 13 år	5-a-side
	13:00	17:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dive Centre
	14:00	14:55	Windsurf Instruktion, let øvet	Watersports Centre
	14:00	14:45	Introduktion til Aerial	Dance Studio
	14:00	14:50	Introduktion til Boksning	Functional Zone
	14:00	16:00	*Workshop - Kvinder: Alt om Overgangsalderen og Tiden Derefter Spørgsmålet - Er, østrogenstatning den fulde løsning m/ Sally Walker	Famara Room
	14:15	14:55	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Centre
	14:15	15:45	Kids vs Parents - store mod små, min. 6 år	5-a-side
	15:00	17:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
	15:00	15:50	Dans	Volcano
	15:00	15:50	Green Team Aquatlon	North Pool Lane 8
	15:00	15:50	Introduktion til olympisk vægtløftning	Vægtløftningsområde i Fitnesscentret + 15 år
	15:00	16:50	Herredouble i tennis (uden instruktør)	Tennis Court 1
	15:00	15:45	Stand Up Paddle 10-15 år	Watersports Centre
	15:00	15:55	Bordtennis: Beat the Green Team	North Hall Court 1

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 15:15	16:45	Senior Reformer (med strømper!)	Dance Studio
 16:00	17:30	20 km gravelcykeltur (erfaring krævet)	Bike Centre
 16:00	17:50	Badminton turnering, avanceret	North Hall Court 1
 16:00	17:50	Badminton turnering, begynder	North Hall Court 1
 16:00	16:50	Crossfit Teknik (Kun for øvede)	Crossfit Area
 16:00	16:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 16:00	16:50	Fitball	Volcano
 16:00	16:30	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
 16:15	17:45	Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Playtime
 16:15	17:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 16:30	17:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:40	Introduktion til bouldering, 10-15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Bouldering Room
 17:00	17:50	Green Team HYROX WOD	Functional Zone
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:55	Tennis: Beat the Green Team (avanceret)	Tennis Court 1
 18:00	19:50	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Court 1
 20:00	21:00	Green Team Show	Square
 21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Tirsdag 6 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	14:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere (sat på pause)	Dive Centre
 08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
 08:30	09:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 09:00	09:45	2 Generations TRX, min. 10 år	TRX Area
 09:00	09:45	To generationers fodboldskole, 3-5 år	1/2 Football Pitch North
 09:00	09:50	Introduktion til CrossFit	Crossfit Area
 09:00	09:50	Fascialtræning	Volcano
 09:00	09:50	Tennis fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:50	Golf Funktionel Træning	Golf Area
 09:00	09:50	HYROX WOD	Functional Zone
 09:00	10:00	Introduktion til landevejscykling	Bike Centre
 09:00	09:40	Introduktion til bouldering, min. 15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Bouldering Room
 09:00	09:50	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
 09:10	11:40	Green Team Halvmarathon, 14 km eller 7 km	La Rambla
 09:10	09:40	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Wellness Pool
 09:15	09:55	Kajak Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
 10:00	11:30	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Bike Centre
 10:00	10:45	Golf, 7-12 år	Golf Area
 10:00	10:30	Babysvømning i Wellness , max. 12 mdr.	Wellness Pool
 10:00	11:30	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 10:00	10:45	BODYATTACK™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	Crossfit Area
 10:00	10:50	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 år	Laguna
 10:00	10:50	Badminton instruktion, øvet	North Hall Court 1
 10:00	10:50	Kettlebell træning, alle niveauer	Functional Zone
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 10:00	11:50	Social tennis turnering, min. 15 år	Tennis Court 1
 10:00	10:55	Yoga Flow	5-a-side

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 10:15	10:45	Introduktion til Slackline	Watersports Centre
 11:00	13:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 11:00	11:45	Golf, 13-17 år	Golf Area
 11:00	11:45	Badminton instruktion, begynder, 6-10 år	North Hall Court 1
 11:00	11:25	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	South Pool Lane 8
 11:00	11:55	BODYPUMP™	Volcano
 11:00	11:40	Introduktion til Landtræning for svømmere	Functional Zone
 11:00	11:50	Padel serv, øvet, niveau 3.0-4.0	Padel Court 4
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 11:00	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
 11:15	12:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
 11:30	11:55	Svømning: Crawl, 10-15 år	South Pool Lane 8
 11:30	13:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 12:00	12:45	Badminton instruktion, begynder, 10-15 år	North Hall Court 1
 12:00	12:50	Padel let øvet 2 – Niveau 3.0-4.0	Padel Court 5
 12:00	12:50	Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0	Padel Court 4
 12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 13:00	15:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
 13:00	15:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 13:00	13:40	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
 13:00	17:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
 13:00	17:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dive Centre
 14:00	14:50	Tennis instruktion begynder 1	Tennis Court 2
 14:00	14:55	Windsurf Instruktion, let øvet	Watersports Centre
 14:00	15:30	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
 14:00	14:50	Golf - Hastighedstræning	Trackman Studio
 14:00	16:00	*Workshop: Optimal Aldring for Mænd Spørgsmål – Er testosteronerstatningsterapi løsningen? m/ Sally Walker	Famara Room
 14:00	14:45	Svømmeteknik med video	South Pool Lane 8
 14:00	15:30	Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
 14:10	15:00	Pilates, alle niveauer	Volcano
 14:15	15:00	Basis gymnastik, 6-10 år	South Hall Court 3
 14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
 15:00	17:45	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Bike Centre
 15:00	16:20	Padel turnering, begynder/ øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 15:00	15:45	Funktionel svømme workout	North Pool Lane 8
 15:00	15:50	Tennis instruktion for øvede	Tennis Court 2
 15:00	15:50	Golf: Longest Drive - kun for golfspillere	Trackman Studio
 15:00	16:50	Racketball turnering, alle niveauer	Squash Court 1
 15:05	15:50	Basis gymnastik, 10-15 år	South Hall Court 3
 15:10	16:00	Barefoot Fitness	Volcano
 15:15	15:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
 15:30	16:30	Introduktion til Pumpfoiling	Watersports Centre
 15:30	20:00	Vin & Tapas tur	North Reception
 16:00	16:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 16:00	16:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 16:00	17:50	Tennis turnering for øvede	Tennis Court 1
 16:00	17:50	Beachvolley turnering (ingen instruktør)	Beach Volley Court 1
 16:00	18:00	9-huls TrackMan-udfordring (uden instruktør)	Trackman Studio
 16:00	16:40	SUP let øvet	Watersports Centre
 16:05	16:50	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	South Hall Court 3
 16:15	17:30	Familie 5-kamp	1/2 Football Pitch North
 16:15	17:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 16:15	16:45	Ultimate Abs	Volcano
 16:30	17:50	Padel turnering, øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Court 4
 16:30	17:25	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:45	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	South Hall Court 3
 17:00	17:50	Funktionel Mobilitet	Crossfit Area
 17:00	17:50	Introduktion til HYROX	Functional Zone
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 18:00	18:50	Step for begyndere	Volcano
 18:00	18:45	Instruktion i åbent vand svømning i lagunen	Watersports Centre
 18:00	19:50	Double badminton turnering (ingen instruktør)	North Hall Court 1
 18:00	19:20	Padel Ekspertturnering – Niveau 5.0+ (uden instruktør)	Padel Court 1
 18:00	18:45	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	19:00	Timeshare Ejer Møde	ITSO Members Lounge
 20:00	22:00	Live Musik på torvet	Square

Onsdag 7 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
07:30	14:00	*Udflugt: La Graciosa	North Reception
08:00	10:00	Green Team Triatlon med BodyBike	North Pool Lane 8
08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00	14:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere (sat på pause)	Dive Centre
08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
09:00	11:45	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Bike Centre
09:00	09:50	Introduktion til CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:50	Circuit Fusion	Functional Zone
09:00	09:50	Golf Funktionel Træning	Golf Area
09:00	09:50	Introduktion til strandtennis	Beach Volley Court 1
09:00	09:45	LIIT	Volcano
09:00	09:50	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
09:00	13:30	*Vulkanvandring - Vinruten	North Reception
09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
10:00	12:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
10:00	11:50	Social strandtennis turnering, min. 20 år	Beach Volley Court 1
10:00	11:30	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Watersports Centre
10:00	10:50	CrossFit (Kun for øvede)	Crossfit Area
10:00	11:15	Club La Santa behind the scenes tour	Pitera Room
10:00	10:50	Dans	Volcano
10:00	10:50	Funktionel træning	Functional Zone
10:00	11:20	Badminton turnering, øvet	North Hall Court 1
10:00	10:50	Pilates, alle niveauer	5-a-side
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
10:00	11:20	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Court 1
10:00	10:50	Tennis instruktion for seniorer	Tennis Court 2
10:00	10:45	Baneløb	Running Track

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 10:00	11:50	Golf - Wedge træning	Trackman Studio
 10:10	10:50	Svømning: Introduktion til Crawl	South Pool Lane 8
 11:00	12:00	Aerial Fitness	Dance Studio
 11:00	11:45	2-Generations HYROX, min. 10 år	Functional Zone
 11:00	11:50	Tennis double taktik	Tennis Court 2
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 11:00	11:30	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
 11:00	11:55	Yoga Flow	5-a-side
 11:10	11:50	Svømning Bryst for voksne	South Pool Lane 8
 11:30	12:50	Badminton turnering, 10-15 år	North Hall Court 1
 11:30	13:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Watersports Centre
 11:30	12:50	Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Court 1
 12:00	14:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
 12:00	14:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 12:00	12:40	Aqua jogging	South Pool Lane 8
 12:00	13:00	Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow	Square
 12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 13:00	17:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
 13:00	17:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dive Centre
 13:15	15:15	"Walk the talk" Social gåtur	Verol Room
 14:00	14:25	Svømning: Lær Brystsvømning, 6-10 år	South Pool Lane 8
 14:00	14:50	Body toning	Volcano
 14:00	14:50	Fitness Boksning	Functional Zone
 14:00	15:50	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	Trackman Studio
 14:00	15:00	Kajak Race	Watersports Centre
 14:00	14:45	Senior træning – helkrops træning	Dance Studio
 14:00	15:00	Stand Up Paddle Race	Watersports Centre
 14:30	14:55	Svømning: Brystsvømning, 10-15 år	South Pool Lane 8
 15:00	15:45	Padel for begyndere, 10-15 år	Padel Court 4
 15:00	15:50	Tennis instruktion begynder 2	Tennis Court 2
 15:00	15:55	BODYBALANCE™	Volcano
 15:00	17:45	MTB cykeltur for øvede (erfaring krævet)	Bike Centre
 15:00	15:50	TRX (Kun for øvede)	TRX Area
 15:00	16:00	Windsurf Race for begyndere	Watersports Centre
 15:00	16:30	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Watersports Centre

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 15:15	15:45	Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Square
 15:15	15:55	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Centre
 16:00	16:45	Padel for begyndere, 6-10 år	Padel Court 4
 16:00	17:50	Tennis turnering for begyndere	Tennis Court 1
 16:00	16:50	Introduktion til HYROX	Functional Zone
 16:00	16:40	Introduktion til bouldering, min. 15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Bouldering Room
 16:00	17:50	Beachvolley turnering (ingen instruktør)	Beach Volley Court 1
 16:00	16:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 16:00	17:00	Windsurf Race for øvede	Watersports Centre
 16:05	16:55	Fitball	Volcano
 16:10	16:50	HIIT svømning, min. 15 år	South Pool Lane 8
 16:15	17:45	Jungle run for familier (min. 5 år)	La Rambla
 16:30	17:25	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
 17:00	17:50	Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0	Padel Court 4
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	19:00	Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)	Minigolf
 17:10	18:00	7.5 km offroad bakkeløb (5:15 min/km tempo)	La Rambla
 17:15	17:45	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
 17:15	18:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 17:45	18:25	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	18:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 18:00	19:50	Social double badminton turnering (ingen instruktør)	North Hall Court 1
 18:00	19:50	Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Court 1
 18:00	18:50	Pickleball turnering (uden instruktør)	Pickleball Court 1
 19:00	19:45	Børne & Gæsteshow	Square
 21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Torsdag 8 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	08:50	Svømning i åbent vand	Watersports Centre
 08:15	09:15	Morgenløb Offroad 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
 08:15	09:30	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
 08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 08:45	11:00	Green Team HYROX Race Simulation (Du skal kunne løbe)	Functional Zone
 09:00	11:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 09:00	09:45	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Court 2
 09:00	11:45	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Bike Centre
 09:00	09:50	Golf – Chipping	Golf Area
 09:00	09:50	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
 09:00	09:50	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
 09:15	09:55	Kajak Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
 10:00	11:30	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	Crossfit Teknik (Kun for øvede)	Crossfit Area
 10:00	10:45	Svømning Crawl Mellemøvet	South Pool Lane 8
 10:00	10:50	Padel let øvet - Taktik - Niveau 3.0-4.0	Padel Court 4
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 10:00	10:50	Golf – Putting	Golf Area
 10:00	10:50	Bordtennis turnering, min. 15 år	North Hall Court 1
 10:15	10:45	Introduktion til Slackline	Watersports Centre
 10:30	11:30	Introduktion til Pumpfoiling	Watersports Centre
 11:00	13:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
 11:00	11:50	Bordtennis turnering, 10-15 år	North Hall Court 1
 11:00	12:50	Tennis turnering for avancerede	Tennis Court 1
11:00	11:45	Svømning Crawl Begyndere	South Pool Lane 8
11:00	11:50	Introduktion til CrossFit	Crossfit Area

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 11:00	12:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area
 11:00	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
 11:00	11:50	Funktionel Team Workout	Functional Zone
 11:00	12:30	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
 11:05	12:00	BODYCOMBAT™	Volcano
 11:20	11:50	De legende pingviner, 5-6 år	Children Pool
 11:30	13:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 12:00	12:30	De legende pingviner, 3-4 år	Children Pool
 12:00	12:45	Introduktion til Aerial	Dance Studio
 12:00	13:50	Basketballkamp (ingen instruktør)	3x3 Basketball
 12:10	13:00	Pilates, alle niveauer	Volcano
 13:00	15:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 13:10	13:50	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
 14:00	14:25	Flip ´n´ Fun, 6-10 år	South Pool Lane 8
 14:00	14:50	Tennis instruktion for avancerede	Tennis Court 2
 14:00	14:55	Windsurf Instruktion, Øvet	Watersports Centre
 14:00	14:50	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area
 14:00	14:45	Boksning - øvet	Functional Zone
 14:00	15:00	Bækkenbundsworkshop	Dance Studio
 14:00	15:20	Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år	Padel Court 4
 14:30	14:55	Flip ´n´ Fun, 10-15 år	South Pool Lane 8
 15:00	16:00	Introduktion til MTB	Bike Centre
 15:00	15:50	Introduktion til power lifting	Vægtløftningsområde i Fitnesscentret + 15 år
 15:00	15:50	Pickleball: Beat the Green Team	Pickleball Court 1
 15:00	16:50	Social Fodboldturnering (ingen instruktør)	5-a-side
 15:00	15:50	Golf - Hastighedstræning	Trackman Studio
 15:00	16:30	Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
 15:15	16:00	SUP-instruktion for to generationer, min. 6 år	Watersports Centre
 15:15	15:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
 15:15	16:00	Fun Time: Familie Boldspil 3-5 år	South Hall Court 1
 15:15	15:45	HIIT	Volcano
 15:30	17:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
 15:30	16:50	Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år	Padel Court 4
 16:00	17:30	MTB cykeltur for begyndere	Bike Centre
 16:00	16:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 16:00	16:50	Pickleball instruktion begynder	Pickleball Court 1
 16:00	16:45	TRX for seniorer	TRX Area

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 16:15	16:55	Aqua jogging	South Pool Lane 8
 16:15	17:00	Fun Time: Boldspil 6-10 år	South Hall Court 1
 16:15	16:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
 16:15	16:45	Ultimate Abs	Volcano
 17:00	17:45	To generationers tennis instruktion	Tennis Court 2
 17:00	17:50	Introduktion til HYROX	Functional Zone
 17:00	17:50	Strandtennis turnering (uden instruktør), alle niveauer	Beach Volley Court 1
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 17:00	17:50	Young Time: Boldspil, 10-15 år	South Hall Court 1
 17:15	18:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 18:00	18:50	Step for letøvede	Volcano
 18:15	19:45	FIFA turnering, min. 10 år	Playtime
 20:00	22:00	Live Musik på torvet	Square

Fredag 9 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:15	09:45	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
 09:00	11:45	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Bike Centre
 09:00	09:55	BODYBALANCE™	Volcano
 09:00	09:40	Tennis fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:45	Introduktion til HYROX	Functional Zone
 09:00	09:50	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
 09:00	09:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 09:10	09:55	Svømning Crawl Avanceret	South Pool Lane 8
 09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
 09:15	09:45	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Wellness Pool
 09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
 09:45	10:15	Bus transfer til lufthavnen (Billund)	North Reception
 10:00	10:50	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area
 10:00	11:30	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 10:00	10:50	Tennis instruktion for øvede	Tennis Court 2
 10:00	10:50	Pilates, alle niveauer	5-a-side
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 10:10	10:50	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	South Pool Lane 8
 10:15	11:45	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
 11:00	13:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 11:00	11:40	Aqua jogging	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Tennis instruktion begynder 1	Tennis Court 2
 11:00	12:50	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	Trackman Studio
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 11:15	12:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
 11:15	11:45	Ultimate Abs	Volcano
11:30	13:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
11:45	12:15	Bus transfer til lufthavnen (København)	North Reception

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 13:00	15:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
 13:00	15:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 14:00	15:50	Golf - Kalibrer dine jern	Trackman Studio
 14:00	14:55	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Watersports Centre
 15:00	16:30	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Watersports Centre
 15:00	15:50	Fun Time: Kreativ dag, 3-5 år	Playtime
 15:00	15:55	Hatha Yoga	Volcano
 15:00	15:50	Padel let øvet 1 - Niveau 2.0-3.5	Padel Court 4
 15:15	15:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
 16:00	17:30	Bakkeintervaller – Landevejscykling	Bike Centre
 16:00	16:50	Body toning	Volcano
 16:00	16:50	Golf: Bunker lektion	Golf Area
 16:00	19:00	Dykkercenter åben	Dive Centre
 16:00	17:50	Familie mini-tennis turnering, min. 6 år	North Hall Court 1
 16:00	16:50	Fun Time: Kreativ dag, 6-10 år	Playtime
 17:00	17:50	Funktionel Mobilitet	Crossfit Area
 17:00	17:50	Funktionel træning	Functional Zone
 17:00	18:30	Informationstur på dansk	Sports Booking
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:15	18:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 17:30	18:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	18:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 18:00	19:50	Social indendørs Volley-tuning	North Hall Court 1
 18:30	20:20	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Court 1
 19:00	20:20	Minigolf Turnering (ingen instruktør)	Minigolf

Lørdag 10 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	08:30	Morgenmeditation	Dance Studio
 08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
 08:30	09:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 09:00	09:45	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Court 2
 09:00	09:50	Fodboldskole for 5-10 årige	1/2 Football Pitch North
 09:00	12:45	65-75 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Bike Centre
 09:00	09:50	Introduktion til CrossFit	Crossfit Area
 09:00	09:50	Fascialtræning	Volcano
 09:00	12:00	*PADI Open Water Dykkerkursus (voksne og børn +12 år) (sat på pause)	Dive Centre
 09:00	09:50	Pickleball instruktion begynder	Pickleball Court 1
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 09:00	11:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
 09:00	11:00	9-huls TrackMan-udfordring (uden instruktør)	Trackman Studio
 09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
 09:00	09:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 09:15	10:45	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
 09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
 09:15	09:45	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Wellness Pool
 09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
 10:00	12:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 10:00	10:50	Fodboldskole for 10-15 årige	1/2 Football Pitch North
 10:00	10:45	Tennis instruktion for børn, 6-10 år	Tennis Court 2
 10:00	11:30	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Watersports Centre
 10:00	10:45	BODYATTACK™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 10:00	10:50	Kettlebell træning, alle niveauer	Functional Zone
10:00	10:50	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
10:00	10:45	SUP Fitness	Watersports Centre
10:10	10:50	Svømning Rygcrawl for voksne	South Pool Lane 8

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 10:15	12:15	"Walk the talk" Social gåtur	Verol Room
 11:00	11:40	Grundlæggende svømmetrin, 6-10 år	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Bordtennis instruktion, begynder, 6-15 år	North Hall Court 1
 11:00	11:50	Funktionel træning	Functional Zone
 11:00	11:50	Padel let øvet 2 – Niveau 3.0-4.0	Padel Court 4
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 11:00	12:50	Social tennis turnering, min. 15 år	Tennis Court 1
 11:00	11:50	T-BOW®	Volcano
 11:15	12:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
 11:15	12:00	Young Time: Splash! Vandlege, 10-15 år	Leisure Pool
 11:30	13:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Watersports Centre
 12:00	14:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
 12:00	14:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 12:00	12:50	Bordtennis turnering, 10-15 år	North Hall Court 1
 12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
 14:00	14:25	Flip ´n´ Fun, 6-10 år	South Pool Lane 8
 14:00	15:20	Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år	Padel Court 4
 14:15	14:55	Kajak Instruktion, 10-15 år	Watersports Centre
 14:15	15:00	Basis gymnastik, 6-10 år	South Hall Court 3
 14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
 14:15	15:00	Fun Time: Skattejagt, 3-5 år	Playtime
 14:15	14:55	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Centre
 14:30	14:55	Flip ´n´ Fun, 10-15 år	South Pool Lane 8
 15:00	15:55	Windsurf Instruktion, let øvet	Watersports Centre
 15:00	15:50	Introduktion til olympisk vægtløftning	Vægtløftningsområde i Fitnesscentret + 15 år
 15:00	16:00	Introduktion til landevejscykling	Bike Centre
 15:00	15:45	Svømning: Introduktion til Crawl	South Pool Lane 8
 15:00	16:50	Basketballkamp (ingen instruktør)	3x3 Basketball
 15:00	15:50	Bordtennis instruktion, begynder, min. 15 år	North Hall Court 1
 15:00	16:30	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
 15:05	15:50	Basis gymnastik, 10-15 år	South Hall Court 3
 15:15	16:00	Fun Time: Skattejagt, 6-8 år	Playtime
 15:15	16:00	LIIT	Volcano
 15:15	16:45	Gratis Foredrag på dansk: Stærk Aldring - Hemmelighederne bag Sunde Aldring med Sally Walker	Timanfaya Room

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 15:30	17:30	*Hesteriding	North Reception
 15:30	16:20	Pilates Begyndere - Silent Fit	South Conference Rooftop
 15:30	16:50	Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år	Padel Court 4
 16:00	17:30	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Bike Centre
 16:00	16:40	Tennis fitness	Tennis Court 1
 16:00	16:50	HYROX Teknik (Kun for øvede)	Functional Zone
 16:00	16:40	SUP let øvet	Watersports Centre
 16:00	16:50	Bordtennis turnering, min. 15 år	North Hall Court 1
 16:05	16:50	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	South Hall Court 3
 16:15	17:00	Fun Time: Skattejagt, 8-10 år	Playtime
 16:15	16:45	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
 16:15	16:45	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
 16:45	17:10	Introduktion til yoga solhilsen - Silent Fit	South Conference Rooftop
 17:00	18:15	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	La Rambla
 17:00	17:45	2 Generations TRX, min. 10 år	TRX Area
 17:00	17:45	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	South Hall Court 3
 17:00	18:50	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
 17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
 17:00	18:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:05	17:50	Livredder Bootcamp, 10-15 år	Watersports Centre
 17:15	18:45	Gratis Foredrag på engelsk: Age Strong - The Secrets of Healthy Aging w/ Sally Walker	Timanfaya Room
 17:15	18:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 17:30	18:15	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
 18:00	18:50	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	Crossfit Area
 18:00	18:50	Dance'n'Step	Volcano
 18:30	20:20	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Court 1
 19:15	19:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 19:30	20:30	Green Team Bingo	Square

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
08:00	08:40	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
08:00	08:50	Svømning i åbent vand	Watersports Centre
08:00	14:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere (sat på pause)	Dive Centre
08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
09:00	10:50	Tennis Turnering for begyndere, 10-15 år	Tennis Court 1
09:00	09:40	CrossFit, 10-15 år	Crossfit Area
09:00	11:45	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Bike Centre
09:00	10:20	Fodboldturnering 5-10 år	1/2 Football Pitch North
09:00	10:45	HYROX Endurance	Functional Zone
09:00	09:50	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
09:00	09:50	Padel serv, øvet, niveau 3.0-4.0	Padel Court 4
09:00	09:50	Pickleball instruktion begynder	Pickleball Court 1
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
09:00	11:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
09:00	13:00	*Teguisse marked	North Reception
09:15	10:30	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
10:00	11:30	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
10:00	10:50	Introduktion til CrossFit	Crossfit Area
10:00	10:45	Svømning Crawl Mellemøvet	South Pool Lane 8
10:00	10:50	Pickleball turnering	Pickleball Court 1
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
10:00	11:50	Badminton social turnering, min. 20 år	North Hall Court 1
10:15	11:00	Padel for begyndere, 6-10 år	Padel Court 4
10:15	10:45	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
10:30	11:50	Fodboldturnering 10-15 år	1/2 Football Pitch North
11:00	11:50	Tennis instruktion for avancerede	Tennis Court 2
11:00	12:00	Aerial Fitness	Dance Studio

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 11:00	11:45	Svømning Crawl Begyndere	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	CrossFit (Kun for øvede)	Crossfit Area
 11:00	11:50	Funktionel træning	Functional Zone
 11:00	11:50	Pickleball instruktion for øvede	Pickleball Court 1
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 11:10	12:00	Step for letøvede	Volcano
 11:15	12:00	Padel for begyndere, 10-15 år	Padel Court 4
 11:15	11:45	Dans, 6-10 år	Laguna
 11:20	11:50	De legende pingviner, 5-6 år	Children Pool
 11:30	13:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 12:00	14:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
 12:00	12:50	Padel turnering, 10-15 år	Padel Court 4
 12:00	12:40	To generationers svømning	South Pool Lane 8
 12:00	12:30	De legende pingviner, 3-4 år	Children Pool
 12:00	12:50	Tennis instruktion begynder 2	Tennis Court 2
 12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 13:00	15:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 13:00	13:40	Aqua jogging	South Pool Lane 8
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
 13:00	17:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dive Centre
 13:00	14:20	Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år	Padel Court 4
 14:00	14:25	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	South Pool Lane 8
 14:00	15:50	Squash turnering, avanceret	Squash Court 1
 14:00	15:45	Beachvolley instruktion og social turnering, min. 15 år	Beach Volley Court 1
 14:00	15:50	Squash turnering, begynder	Squash Court 1
 14:00	15:50	Æggekast og Bolas turnering	Beach Volley Court 1
 14:00	14:45	Funktionel svømme workout	North Pool Lane 8
 14:00	15:50	Damedouble i tennis (uden instruktør)	Tennis Court 1
 14:00	14:55	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Watersports Centre
 14:15	15:00	Tumlingesjov 0-3 år	South Hall Court 3
 14:30	14:55	Svømning: Crawl, 10-15 år	South Pool Lane 8
 14:30	15:50	Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år	Padel Court 4
 15:00	17:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 15:00	15:50	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area
 15:00	15:50	Fitness Boksning	Functional Zone
 15:00	16:00	Introduktion til MTB	Bike Centre
 15:00	15:50	Introduktion til power lifting	Vægtløftningsområde i Fitnesscentret + 15 år
 15:00	15:45	Senior træning – helkrops træning	Dance Studio

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 15:00	15:55	Surf Sjøv, 3-10 år	Watersports Centre
 15:00	15:45	Tumlingesjøv 0-3 år	South Hall Court 3
 15:10	15:55	Svømmeteknik med video	South Pool Lane 8
 15:15	15:45	Ultimate Abs	Volcano
 16:00	16:45	Tennis instruksjon for øvede, 10-15 år	Tennis Court 2
 16:00	16:50	Barefoot Fitness	Volcano
 16:00	17:30	MTB cykeltur for begyndere	Bike Centre
 16:00	16:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 16:00	16:25	Introduktion til TrackMan Studio	Trackman Studio
 16:00	16:50	TRX for seniorer	TRX Area
 16:00	17:20	Spikeball, min. 15 år	Beach Volley Court 1
 16:00	16:50	Funktionel Team Workout	Functional Zone
 16:00	16:45	Young Time: Surf & Beach Day, 10-15 år	Watersports Centre
 16:15	17:45	Programsvømmning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 16:15	17:45	Beat the Green Team - Familie udgave	5-a-side
 16:30	16:55	Introduktion til TrackMan Studio	Trackman Studio
 17:00	17:50	Introduktion til pickleball, 10-15 år	Pickleball Court 1
 17:00	17:50	Golf – Chipping	Golf Area
 17:00	17:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 17:00	17:50	Funktionel Mobilitet	Crossfit Area
 17:00	17:55	Padel: Beat the Green Team, avanceret, niveau 3.5-5.0	Padel Court 4
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 17:30	18:25	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike Area
 20:30	22:00	Live Musik med Craig Andrews	Square

Mandag 12 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 08:00	15:00	*Golftur til Costa Tequise	North Reception
 08:00	09:50	Green Team Duathlon med BodyBike	Body Bike Area
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	08:30	Morgenmeditation	Dance Studio
 08:00	14:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere (sat på pause)	Dive Centre
 08:15	12:00	80-90 km landevejscykling, 27-29 km/t gns. hastighed	Bike Centre
 08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
 09:00	09:30	Introduktion til bouldering, 10-15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Bouldering Room
 09:00	09:50	Fodboldskole for 5-10 årige	1/2 Football Pitch North
 09:00	09:50	Tennis serv for begyndere	Tennis Court 2
 09:00	09:55	BODYBALANCE™	Volcano
 09:00	09:50	Introduktion til HYROX	Functional Zone
 09:00	09:50	Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0	Padel Court 4
 09:00	10:30	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
 09:00	09:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 09:10	09:55	Svømning Crawl Avanceret	South Pool Lane 8
 09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
 09:30	14:00	*Vulkanvandring - Ildruten	North Reception
 10:00	10:50	Fodboldskole for 10-15 årige	1/2 Football Pitch North
 10:00	10:50	Tennis serv for avancerede	Tennis Court 2
 10:00	10:50	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area
 10:00	11:30	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYCOMBAT™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit (Kun for øvede)	Crossfit Area
 10:00	10:50	Håndbold fitness, min. 15 år	South Hall Court 1
 10:00	10:50	Funktionel træning	Functional Zone
 10:00	10:50	Padel let øvet 2 – Niveau 3.0-4.0	Padel Court 4
 10:00	10:50	Pickleball turnering	Pickleball Court 1
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 10:00	10:45	Løbeteknik	Running Track
 10:00	10:50	TRX (Kun for øvede)	TRX Area
 10:10	10:50	Svømning: Instruktion af Crawlsvendinger	South Pool Lane 8
 11:00	11:25	Flip ´n´ Fun, 6-10 år	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Body toning	Volcano
 11:00	11:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 11:00	11:50	Golf – Chipping	Golf Area
 11:00	11:50	Familie håndbold fitness, min. 10 år	South Hall Court 1
 11:00	11:40	HYROX Teens, 10-15 år	Functional Zone
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 11:00	11:55	Bordtennis: Beat the Green Team	North Hall Court 1
 11:00	11:45	Baneløb	Running Track
 11:30	11:55	Flip ´n´ Fun, 10-15 år	South Pool Lane 8
 11:30	13:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 12:00	12:45	Padel for begyndere, 10-15 år	Padel Court 4
 12:00	13:00	Golf Chipping og Putting Challenge	Golf Area
 12:00	12:55	Hatha Yoga	Volcano
 12:15	12:55	Aqua jogging	South Pool Lane 8
 13:00	15:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
 13:00	15:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 13:00	17:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
 13:00	13:50	Social fodboldturnering for piger (uden instruktør), min. 13 år	5-a-side
 13:00	17:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dive Centre
 13:15	13:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 14:00	14:45	2-Generations Aerial, min. 10 år	Dance Studio
 14:00	15:55	Badminton turnering, avanceret	North Hall Court 1
 14:00	15:55	Badminton turnering, begynder	North Hall Court 1
 14:00	14:55	Windsurf Instruktion, let øvet	Watersports Centre
 14:00	14:50	Introduktion til Boksning	Functional Zone
 14:00	16:00	*Workshop - Kvinder: Alt om Overgangsalderen og Tiden Derefter Spørgsmålet - Er, østrogenstatning den fulde løsning m/ Sally Walker	Famara Room
 14:15	14:55	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Centre
 14:15	15:45	Kids vs Parents - store mod små, min. 6 år	5-a-side
 15:00	17:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 15:00	15:50	Dans	Volcano

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 15:00	15:30	Green Team Familie Aquatlon	North Pool Lane 8
 15:00	15:50	Introduktion til olympisk vægtløftning	Vægtløftningsområde i Fitnesscentret + 15 år
 15:00	16:50	Herredouble i tennis (uden instruktør)	Tennis Court 1
 15:00	15:45	Stand Up Paddle 10-15 år	Watersports Centre
 15:15	16:45	Senior Reformer (med strømper!)	Dance Studio
 16:00	17:30	20 km gravelcykeltur (erfaring krævet)	Bike Centre
 16:00	16:45	To generationers padel instruktion	Padel Court 4
 16:00	16:50	Crossfit Teknik (Kun for øvede)	Crossfit Area
 16:00	16:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 16:00	16:50	Fitball	Volcano
 16:00	16:50	Pickleball instruktion for øvede	Pickleball Court 1
 16:00	16:30	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
 16:15	17:45	Fun Time: Olympisk dag & diplomoverrækkelse, 3-10 år	Playtime
 16:15	17:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 16:30	17:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:50	Green Team Aquatlon	North Pool Lane 8
 17:00	17:50	Green Team HYROX WOD	Functional Zone
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:55	Tennis: Beat the Green Team (avanceret)	Tennis Court 1
 18:00	19:50	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Court 1
 20:00	21:00	Green Team Show	Square
 21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Tirsdag 13 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	14:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere (sat på pause)	Dive Centre
 08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
 08:30	09:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 09:00	09:45	2 Generations TRX, min. 10 år	TRX Area
 09:00	09:45	To generationers fodboldskole, 3-5 år	1/2 Football Pitch North
 09:00	09:50	Barefoot Fitness	Volcano
 09:00	09:50	Introduktion til CrossFit	Crossfit Area
 09:00	09:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 09:00	09:50	Tennis fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:50	Golf Funktionel Træning	Golf Area
 09:00	10:00	Introduktion til landevejscykling	Bike Centre
 09:00	09:40	Introduktion til bouldering, min. 15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Bouldering Room
 09:00	09:50	Padel serv, øvet, niveau 3.0-4.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
 09:10	11:40	Green Team Halvmarathon, 14 km eller 7 km	La Rambla
 09:10	09:40	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Wellness Pool
 09:15	09:55	Kajak Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 09:15	09:45	Introduktion til Slackline	Watersports Centre
 09:30	10:30	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 år	Laguna
 09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
 10:00	10:45	Padel for øvede, 10-15 år	Padel Court 4
 10:00	11:30	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Bike Centre
 10:00	10:45	Golf, 7-12 år	Golf Area
 10:00	10:30	Babysvømning i Wellness , max. 12 mdr.	Wellness Pool
 10:00	11:30	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	Crossfit Area
 10:00	10:50	Kettlebell træning, alle niveauer	Functional Zone
 10:00	10:50	Pilates, alle niveauer	5-a-side
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 10:00	11:50	Social tennis turnering, min. 15 år	Tennis Court 1

	START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
	10:45	11:45	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 år	Laguna
	11:00	13:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
	11:00	11:45	Golf, 13-17 år	Golf Area
	11:00	11:25	Svømning: Lær crawl, 6-10 år	South Pool Lane 8
	11:00	11:40	Introduktion til Landtræning for svømmere	Functional Zone
	11:00	11:50	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
	11:00	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
	11:00	11:55	Yoga Flow	5-a-side
	11:05	11:55	BODYATTACK™	Volcano
	11:15	12:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
	11:30	11:55	Svømning: Crawl, 10-15 år	South Pool Lane 8
	11:30	13:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
	12:00	12:50	Padel for avancerede, niveau 4.0-5.0	Padel Court 4
	12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
	13:00	15:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
	13:00	15:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
	13:00	13:40	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
	13:00	17:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
	13:00	17:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dive Centre
	14:00	14:50	Tennis instruktion begynder 1	Tennis Court 2
	14:00	14:55	Windsurf Instruktion, let øvet	Watersports Centre
	14:00	15:30	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
	14:00	14:50	Golf - Hastighedstræning	Trackman Studio
	14:00	16:00	*Workshop: Optimal Aldring for Mænd Spørgsmål – Er testosteronerstatningsterapi løsningen? m/ Sally Walker	Famara Room
	14:00	14:45	Svømmeteknik med video	South Pool Lane 8
	14:15	15:00	Basis gymnastik, 6-10 år	South Hall Court 3
	14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
	15:00	15:50	Beach Volleyball, 10-15 år	Beach Volley Court 1
	15:00	17:45	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Bike Centre
	15:00	16:20	Padel turnering, begynder/ øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
	15:00	15:45	Funktionel svømme workout	North Pool Lane 8
	15:00	15:50	Tennis instruktion for øvede	Tennis Court 2
	15:00	16:50	Squash turnering, øvet	Squash Court 1

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 15:00	15:50	Golf: Longest Drive - kun for golfspillere	Trackman Studio
 15:00	16:50	Racketball turnering, alle niveauer	Squash Court 1
 15:00	16:30	Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
 15:05	15:50	Basis gymnastik, 10-15 år	South Hall Court 3
 15:05	15:55	Fascialtræning	Volcano
 15:15	15:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
 15:30	16:30	Introduktion til Pumpfoiling	Watersports Centre
 15:30	20:00	Vin & Tapas tur	North Reception
 16:00	17:20	Fodboldturnering 5-10 år	5-a-side
 16:00	16:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 16:00	16:50	Introduktion til HYROX	Functional Zone
 16:00	17:50	Tennis turnering for øvede	Tennis Court 1
 16:00	17:50	Beachvolley turnering (ingen instruktør)	Beach Volley Court 1
 16:00	18:00	9-huls TrackMan-udfordring (uden instruktør)	Trackman Studio
 16:00	16:40	SUP let øvet	Watersports Centre
 16:05	16:50	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	South Hall Court 3
 16:15	17:45	Familie 5-kamp	1/2 Football Pitch North
 16:15	17:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 16:15	16:45	Ultimate Abs	Volcano
 16:30	17:50	Padel turnering, øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Court 4
 16:30	17:25	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:45	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	South Hall Court 3
 17:00	17:50	Funktionel Mobilitet	Crossfit Area
 17:00	18:45	HYROX Endurance	Functional Zone
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 17:30	18:50	Fodboldturnering 10-15 år	5-a-side
 17:45	18:25	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	18:50	Step for begyndere	Volcano
 18:00	18:45	Instruktion i åbent vand svømning i lagunen	Watersports Centre
 18:00	19:50	Double badminton turnering (ingen instruktør)	North Hall Court 1
 18:00	19:20	Padel Ekspertturnering – Niveau 5.0+ (uden instruktør)	Padel Court 1
 18:00	19:00	Timeshare Ejer Møde	ITSO Members Lounge
 20:00	22:00	Live Musik på torvet	Square

Onsdag 14 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
07:30	14:00	*Udflugt: La Graciosa	North Reception
08:00	10:00	Green Team Triatlon med BodyBike	North Pool Lane 8
08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Morgenmeditation	Dance Studio
08:00	14:00	*Scuba Safari Kvalificerede Dykkere (sat på pause)	Dive Centre
08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
08:45	16:00	*Katamaran sejltur	North Reception
09:00	11:45	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Bike Centre
09:00	09:50	Fodboldskole for 5-10 årige	1/2 Football Pitch North
09:00	09:50	Introduktion til CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:50	Circuit Fusion	Functional Zone
09:00	09:50	Golf Funktionel Træning	Golf Area
09:00	09:50	Introduktion til strandtennis	Beach Volley Court 1
09:00	09:45	LIIT	Volcano
09:00	09:50	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
09:00	13:30	*Vulkanvandring - Vinruten	North Reception
09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
10:00	12:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
10:00	10:50	Fodboldskole for 10-15 årige	1/2 Football Pitch North
10:00	11:50	Social strandtennis turnering, min. 20 år	Beach Volley Court 1
10:00	11:20	Padel turnering, begynder/ øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
10:00	11:30	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Watersports Centre
10:00	10:50	CrossFit (Kun for øvede)	Crossfit Area
10:00	11:15	Club La Santa behind the scenes tour	Pitera Room
10:00	10:50	Dans	Volcano
10:00	10:50	Funktionel træning	Functional Zone
10:00	11:00	Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow	Square
10:00	10:45	Svømning: Introduktion til Crawl	South Pool Lane 8

	START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
	10:00	10:50	Pilates, alle niveauer	5-a-side
	10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
	10:00	10:45	Baneløb	Running Track
	10:00	11:50	Golf - Wedge træning	Trackman Studio
	11:00	12:00	Øvetid for individuelle, min. 5 år - Børne og gæsteshow	Square
	11:00	11:45	2-Generations HYROX, min. 10 år	Functional Zone
	11:00	11:50	Tennis double taktik	Tennis Court 2
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
	11:00	11:30	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
	11:00	11:55	Yoga Flow	5-a-side
	11:10	11:50	Svømning Bryst for voksne	South Pool Lane 8
	11:15	12:00	2-Generations Aerial, min. 10 år	Dance Studio
	11:30	13:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Watersports Centre
	11:30	12:50	Padel turnering, øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Court 4
	12:00	14:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
	12:00	14:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
	12:00	12:40	Aqua jogging	South Pool Lane 8
	12:00	12:50	Tennis instruktion for seniorer	Tennis Court 2
	12:30	13:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
	13:00	17:00	*Scuba Strand Dyk Begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
	13:00	17:00	*Snorkel Safari Begyndere (voksne og børn +8 år)	Dive Centre
	13:15	15:15	"Walk the talk" Social gåtur	Verol Room
	14:00	14:25	Svømning: Lær Brystsvømning, 6-10 år	South Pool Lane 8
	14:00	14:50	Basketball, begyndere	South Hall Court 1
	14:00	14:50	Fitness Boksning	Functional Zone
	14:00	15:50	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	Trackman Studio
	14:00	15:00	Kajak Race	Watersports Centre
	14:00	14:45	Senior træning – helkrops træning	Dance Studio
	14:00	15:00	Stand Up Paddle Race	Watersports Centre
	14:15	14:55	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Centre
	14:30	14:55	Svømning: Brystsvømning, 10-15 år	South Pool Lane 8
	15:00	15:45	Padel for begyndere, 10-15 år	Padel Court 4
	15:00	15:50	Bordtennis turnering, 10-15 år	North Hall Court 1
	15:00	15:50	Tennis instruktion begynder 2	Tennis Court 2
	15:00	15:50	Dance'n'Step	Volcano

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 15:00	17:45	MTB cykeltur for øvede (erfaring krævet)	Bike Centre
 15:00	16:00	Windsurf Race for begyndere	Watersports Centre
 15:00	16:30	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
 15:15	15:45	Fun Time: Forberedelse til Børne- og Gæsteshowet, 3-14 år	Square
 16:00	16:40	Introduktion til bouldering, 10-15 år (Medbring klatresko fra Sports Booking)	Bouldering Room
 16:00	16:45	Padel for begyndere, 6-10 år	Padel Court 4
 16:00	17:50	Tennis turnering for begyndere	Tennis Court 1
 16:00	16:50	Introduktion til HYROX	Functional Zone
 16:00	16:50	Bordtennis turnering, min. 15 år	North Hall Court 1
 16:00	16:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 16:00	17:00	Windsurf Race for øvede	Watersports Centre
 16:05	16:55	Fitball	Volcano
 16:10	16:50	HIIT svømning, min. 15 år	South Pool Lane 8
 16:15	17:45	Jungle run for familier (min. 5 år)	La Rambla
 16:30	17:25	Body Bike Base Camp (begyndere) - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
 17:00	17:50	Padel Ekspert - Niveau 5.0+	Padel Court 4
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	19:00	Social minigolf-turnering for teenagere (ingen instruktør)	Minigolf
 17:00	17:50	TRX (Kun for øvede)	TRX Area
 17:05	17:50	Livredder Bootcamp, 10-15 år	Watersports Centre
 17:10	18:00	7.5 km offroad bakkeløb (5:15 min/km tempo)	La Rambla
 17:15	17:45	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
 17:15	18:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 17:45	18:25	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	18:50	Body toning	Volcano
 18:00	18:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 18:00	19:50	Social double badminton turnering (ingen instruktør)	North Hall Court 1
 18:00	19:50	Padel turnering (ingen instruktør), øvet/ avanceret, niveau 3.0-5.0	Padel Court 1
 19:00	19:45	Børne & Gæsteshow	Square
 21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Torsdag 15 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:00	08:50	Svømning i åbent vand	Watersports Centre
 08:15	09:15	Morgenløb Offroad 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
 08:15	09:30	Fitness Reformer (med strømper!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
 08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 08:45	11:00	Green Team HYROX Race Simulation (Du skal kunne løbe)	Functional Zone
 09:00	11:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 09:00	09:45	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Court 2
 09:00	09:40	CrossFit, 10-15 år	Crossfit Area
 09:00	11:45	50-60 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Bike Centre
 09:00	09:45	Svømning Crawl Begyndere	South Pool Lane 8
 09:00	09:50	Golf – Chipping	Golf Area
 09:00	09:50	Mobilitet, alle niveauer	Volcano
 09:00	09:50	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
 09:15	09:55	Kajak Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 09:30	10:30	Introduktion til Pumpfoiling	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
 10:00	11:30	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	Crossfit Teknik (Kun for øvede)	Crossfit Area
 10:00	10:45	Svømning Crawl Mellemøvet	South Pool Lane 8
 10:00	10:50	Padel let øvet - Taktik - Niveau 3.0-4.0	Padel Court 4
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 10:00	10:50	Golf – Putting	Golf Area
 10:00	10:40	Young Time: Fitness & Tennis, 10-15 år	Tennis Court 1
 10:15	10:45	Introduktion til Slackline	Watersports Centre
 11:00	13:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
 11:00	12:50	Tennis turnering for avancerede	Tennis Court 1
 11:00	12:55	Beachvolley turnering	Beach Volley Court 1

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 11:00	11:50	Introduktion til CrossFit	Crossfit Area
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 11:00	12:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area
 11:00	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
 11:00	11:50	Funktionel Team Workout	Functional Zone
 11:00	12:30	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
 11:05	11:50	BODYATTACK™	Volcano
 11:20	11:50	De legende pingviner, 5-6 år	Children Pool
 11:30	13:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 12:00	12:30	De legende pingviner, 3-4 år	Children Pool
 12:00	12:15	Introduktion til Aerial	Dance Studio
 12:00	12:50	Pilates, alle niveauer	Volcano
 12:00	13:50	Basketballkamp (ingen instruktør)	3x3 Basketball
 13:00	15:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 13:00	13:40	Træk vejret bedre - lev bedre	Dance Studio
 14:00	14:45	SUP-instruktion for to generationer, min. 6 år	Watersports Centre
 14:00	14:50	Tennis instruktion for avancerede	Tennis Court 2
 14:00	14:50	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area
 14:00	15:00	Bækkenbundsworkshop	Dance Studio
 14:00	15:20	Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år	Padel Court 4
 14:00	14:45	Teenage Boksning, 11-15 år	Functional Zone
 14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
 15:00	15:25	Flip ´n´ Fun, 6-10 år	South Pool Lane 8
 15:00	15:55	Windsurf Instruktion, Øvet	Watersports Centre
 15:00	15:50	Fun Time: Street Day, 3-5 år	3x3 Basketball
 15:00	16:00	Introduktion til MTB	Bike Centre
 15:00	15:50	Introduktion til power lifting	Vægtløftningsområde i Fitnesscentret + 15 år
 15:00	15:50	Pickleball: Beat the Green Team	Pickleball Court 1
 15:00	16:50	Social Fodboldturnering (ingen instruktør)	5-a-side
 15:00	15:50	Golf - Hastighedstræning	Trackman Studio
 15:00	16:30	Wingfoil, let øvede (Wingfoil-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
 15:15	15:45	HIIT	Volcano
 15:30	15:55	Flip ´n´ Fun, 10-15 år	South Pool Lane 8
 15:30	16:50	To generations padel turnering	Padel Court 4
 15:30	17:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
 16:00	17:30	MTB cykeltur for begyndere	Bike Centre
 16:00	16:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 16:00	16:50	Fun Time: Street Day, 6-10 år	3x3 Basketball

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 16:00	16:50	Pickleball instruktion begynder	Pickleball Court 1
 16:00	16:45	TRX for seniorer	TRX Area
 16:00	16:50	T-BOW®	Volcano
 16:15	16:55	Aqua jogging	South Pool Lane 8
 16:15	16:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
 17:00	17:45	To generationers tennis instruktion	Tennis Court 2
 17:00	17:50	Introduktion til HYROX	Functional Zone
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:00	17:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 17:00	17:50	Young Time: Street Day, 10-15 år	3x3 Basketball
 17:15	18:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 18:00	18:50	Step for letøvede	Volcano
 18:15	19:45	FIFA turnering, min. 10 år	Playtime
 20:00	22:00	Live Musik på torvet	Square

Fredag 16 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:15	09:45	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
 09:00	11:45	40 km landevejscykling, 22-24 km/t gns. hastighed	Bike Centre
 09:00	09:50	Tennis fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:45	Introduktion til HYROX	Functional Zone
 09:00	09:50	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	5-a-side
 09:00	09:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 09:00	09:55	Yoga Flow	Volcano
 09:10	09:55	Svømning Crawl Avanceret	South Pool Lane 8
 09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
 09:15	09:45	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Wellness Pool
 09:15	10:45	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
 09:45	10:15	Bus transfer til lufthavnen (Billund)	North Reception
 10:00	10:50	Golf Instruktion Begyndere	Golf Area
 10:00	11:30	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 10:00	10:50	Tennis instruktion for øvede	Tennis Court 2
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 10:10	10:50	Svømning: Instruktion af Crawlvinger	South Pool Lane 8
 10:15	11:30	Pilates med udstyr	Dance Studio
 11:00	13:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 11:00	11:40	Aqua jogging	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Tennis instruktion begynder 1	Tennis Court 2
 11:00	12:50	Golf - Træning med køller: Driver og 3-wood	Trackman Studio
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 11:15	11:45	Ultimate Abs	Volcano
 11:30	13:00	Windsurf Instruktion Begyndere	Watersports Centre
11:45	12:15	Bus transfer til lufthavnen (København)	North Reception

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 13:00	15:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
 13:00	15:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 13:15	14:00	Introduktion til Aerial	Dance Studio
 14:00	15:50	Golf - Kalibrer dine jern	Trackman Studio
 14:00	14:55	Windsurf Instruktion Genopfriskning	Watersports Centre
 14:15	14:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 15:00	16:30	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Watersports Centre
 15:00	15:55	Hatha Yoga	Volcano
 15:00	15:50	Padel let øvet 1 - Niveau 2.0-3.5	Padel Court 4
 15:15	15:45	Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år	The Lawn
 15:45	16:15	Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år	The Lawn
 16:00	17:30	Bakkeintervaller – Landevejscykling	Bike Centre
 16:00	16:50	Body toning	Volcano
 16:00	16:50	Golf: Bunker lektion	Golf Area
 16:00	19:00	Dykkercenter åben	Dive Centre
 16:00	17:50	Familie mini-tennis turnering, min. 6 år	North Hall Court 1
 16:15	16:45	Fun Time: Hoppeborgsdag, 3-10 år	The Lawn
 17:00	17:50	Funktionel Mobilitet	Crossfit Area
 17:00	17:50	Funktionel træning	Functional Zone
 17:00	18:30	Informationstur på dansk	Sports Booking
 17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
 17:15	18:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
 17:30	18:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	18:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 18:00	19:50	Social indendørs Volley-tuning	North Hall Court 1
 18:30	20:20	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Court 1
 19:00	20:20	Minigolf Turnering (ingen instruktør)	Minigolf

Lørdag 17 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 08:00	08:15	Morgengymnastik	Morning Gym Stage
 08:15	08:45	Morgenløb eller Gåtur 2-5 km	La Rambla
 08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 09:00	09:45	Tennis instruktion begyndere 10-15 år	Tennis Court 2
 09:00	09:50	Fodboldskole for 5-10 årige	1/2 Football Pitch North
 09:00	12:45	65-75 km landevejscykling, 24-26 km/t gns. hastighed	Bike Centre
 09:00	09:50	Introduktion til CrossFit	Crossfit Area
 09:00	09:50	Fascialtræning	Volcano
 09:00	12:00	*PADI Open Water Dykkerkursus (voksne og børn +12 år) (sat på pause)	Dive Centre
 09:00	09:50	Pickleball instruktion begynder	Pickleball Court 1
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 09:00	11:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
 09:00	11:00	9-huls TrackMan-udfordring (uden instruktør)	Trackman Studio
 09:00	09:45	Cirkeltræning for seniorer	The Lawn
 09:15	10:45	Pilates Reformer, alle niveauer (med strømper!)	Dance Studio
 09:15	09:45	Stand Up Paddle (SUP) for begyndere	Watersports Centre
 09:15	09:45	Vandoplevelser for tumlinge, 12-35 måneder	Wellness Pool
 09:30	13:30	*Surfskole	North Reception
 10:00	12:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 10:00	10:50	Fodboldskole for 10-15 årige	1/2 Football Pitch North
 10:00	10:45	Tennis instruktion for børn, 6-10 år	Tennis Court 2
 10:00	11:30	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Watersports Centre
 10:00	10:45	BODYATTACK™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Conditioning (alle niveauer)	Crossfit Area
 10:00	10:50	Kettlebell træning, alle niveauer	Functional Zone
 10:00	10:50	Padel for begyndere, niveau 1.0-3.0	Padel Court 4
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 10:00	10:50	TRX (alle niveauer)	TRX Area
 10:10	10:50	Svømning Rygcrawl for voksne	South Pool Lane 8
 10:15	12:15	"Walk the talk" Social gåtur	Verol Room
 11:00	11:40	Grundlæggende svømmetrin, 6-10 år	South Pool Lane 8

START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
 11:00	11:50	Bordtennis instruktion, begynder, 6-15 år	North Hall Court 1
 11:00	11:50	Young Time: Fun Battle, 10-15 år	South Hall Court 1
 11:00	11:50	Funktionel træning	Functional Zone
 11:00	11:45	Introduktion til Aerial	Dance Studio
 11:00	11:50	Padel let øvet 2 – Niveau 3.0-4.0	Padel Court 4
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 år	Playtime
 11:00	12:50	Social tennis turnering, min. 15 år	Tennis Court 1
 11:00	11:50	T-BOW®	Volcano
 11:30	13:00	Windsurf Instruktion Beg. 10-15 år	Watersports Centre
 12:00	14:00	Udlejning af Pumpfoil-udstyr	Watersports Centre
 12:00	14:00	Udlejning af Wingfoil-udstyr	Watersports Centre
 12:00	12:50	Bordtennis turnering, 10-15 år	North Hall Court 1
 12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive begyndere (voksne og børn +8 år) (sat på pause)	Dive Centre
 14:00	14:25	Flip ´n´ Fun, 6-10 år	South Pool Lane 8
 14:00	15:20	Padel social turnering, alle niveauer, min. 20 år	Padel Court 4
 14:00	15:30	Wingfoil, begyndere (Windsurfing-erfaring påkrævet)	Watersports Centre
 14:15	14:55	Kajak Instruktion, 10-15 år	Watersports Centre
 14:15	15:00	Basis gymnastik, 6-10 år	South Hall Court 3
 14:15	15:00	Fun Time: Skattejagt, 3-5 år	Playtime
 14:15	14:55	Introduktion til Fitness Center - styrketræningsmaskiner	Fitness Centre
 14:30	14:55	Flip ´n´ Fun, 10-15 år	South Pool Lane 8
 15:00	15:55	Windsurf Instruktion, let øvet	Watersports Centre
 15:00	15:50	Introduktion til olympisk vægtløftning	Vægtløftningsområde i Fitnesscentret + 15 år
 15:00	16:00	Introduktion til landevejscykling	Bike Centre
 15:00	15:45	Svømning: Introduktion til Crawl	South Pool Lane 8
 15:00	16:50	Basketballkamp (ingen instruktør)	3x3 Basketball
 15:00	15:45	SUP Fitness	Watersports Centre
 15:00	15:50	Bordtennis instruktion, begynder, min. 15 år	North Hall Court 1
 15:05	15:50	Basis gymnastik, 10-15 år	South Hall Court 3
 15:15	15:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
 15:15	16:00	Fun Time: Skattejagt, 6-8 år	Playtime
 15:15	16:00	LIIT	Volcano
 15:15	16:45	Gratis Foredrag på dansk: Stærk Aldring - Hemmelighederne bag Sunde Aldring med Sally Walker	Timanfaya Room
 15:30	17:30	*Hesteriding	North Reception

	START	SLUT	AKTIVITET	MØDESTED
	15:30	16:20	Pilates Begyndere - Silent Fit	South Conference Rooftop
	15:30	16:50	Padel social turnering, alle niveauer, min. 15 år	Padel Court 4
	16:00	17:30	25 km landevejscykling, 18-20 km/t gns. hastighed	Bike Centre
	16:00	16:50	Tennis fitness	Tennis Court 1
	16:00	16:50	HYROX Teknik (Kun for øvede)	Functional Zone
	16:00	16:25	Introduktion til TrackMan Studio	Trackman Studio
	16:00	16:40	SUP let øvet	Watersports Centre
	16:00	16:50	Bordtennis turnering, min. 15 år	North Hall Court 1
	16:05	16:50	Tumle gymnastik med forældre-barn 0-3 år	South Hall Court 3
	16:15	17:00	Fun Time: Skattejagt, 8-10 år	Playtime
	16:15	16:45	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
	16:30	16:55	Introduktion til TrackMan Studio	Trackman Studio
	16:45	17:10	Introduktion til yoga solhilsen - Silent Fit	South Conference Rooftop
	17:00	18:15	Terrænløb 12 km (5:30 min/km)	La Rambla
	17:00	17:45	2 Generations TRX, min. 10 år	TRX Area
	17:00	17:45	Tumle gymnastik med forældre-barn 3-5 år	South Hall Court 3
	17:00	18:50	Social Fodbold, min. 15 år	5-a-side
	17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
	17:00	18:00	Golf Putting Konkurrence	Golf Area
	17:00	17:50	Stretch & Relax	Volcano
	17:05	17:50	Livredder Bootcamp, 10-15 år	Watersports Centre
	17:15	17:45	Trampoline Fitness - Silent Fit, min 10 år	The Lawn
	17:15	18:45	Gratis Foredrag på engelsk: Age Strong - The Secrets of Healthy Aging w/ Sally Walker	Timanfaya Room
	17:15	18:45	Programsvømning, min. 10 år	South Pool Lane 8
	17:20	18:15	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
	18:00	18:50	CrossFit Team WOD (Kun for øvede)	Crossfit Area
	18:00	18:50	Dance'n'Step	Volcano
	18:30	20:20	Padel turnering (ingen instruktør), begynder/øvet, niveau 1.0-3.0	Padel Court 1
	19:15	19:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
	19:30	20:30	Green Team Bingo	Square

Søndag 18 oktober 2026

2 weeks weekly program
søn 4 okt. 04.21 – søn 18 okt. 04.21

Ingen planlagte aktiviteter.