

Sábado 3 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 16:00	17:30	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
 16:45	17:10	Introducción a Yoga: Saludo al sol - Silent Fit	South Conference Rooftop
 17:00	18:15	Carrera por tierra: 12 km (5.30 min/km)	La Rambla
 17:00	18:50	Social de fútbol min. 15 años	5-a-side
 17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
 17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
 17:05	17:50	Gimnasia familiar, 3-5 años	South Hall Court 3
 17:15	18:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
 17:20	18:15	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
 18:00	18:50	CrossFit Team WOD (solo con experiencia)	Crossfit Area
 18:00	18:50	Dance'n'Step	Volcano
 18:30	20:20	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 1
 19:15	19:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 19:30	20:30	Green Team Bingo	Square

Domingo 4 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
08:00	08:40	Respirar mejor - vivir mejor	Dance Studio
08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
08:00	08:50	Natación en aguas abiertas	Watersports Centre
08:00	14:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia (en pausa)	Dive Centre
08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
09:00	09:50	Torneo de tenis, principiantes, 10-15 años	Tennis Court 1
09:00	09:40	CrossFit, 10-15 años	Crossfit Area
09:00	09:45	Escuela de fútbol 2 generaciones, 3-5 años	5-a-side
09:00	11:45	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
09:00	09:50	Instrucción de bádminton principiantes	North Hall Court 1
09:00	09:50	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00	09:50	Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0	Padel Court 4
09:00	09:50	Instrucción de pickleball Principiantes	Pickleball Court 1
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
09:00	11:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:00	09:50	Entrenamiento funcional en equipo	Functional Zone
09:00	13:00	*Mercadillo de Teguisse	North Reception
09:15	10:30	Fitness Reformer (con calcetines!)	Dance Studio
09:15	09:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
10:00	10:50	Instrucción de tenis avanzado	Tennis Court 2
10:00	11:30	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
10:00	10:50	Introducción al CrossFit	Crossfit Area
10:00	10:45	Natación: Crol nivel intermedio	South Pool Lane 8
10:00	10:50	Torneo de Pickleball, todos los niveles	Pickleball Court 1
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
10:00	11:50	Torneo social de bádminton, min. 20 años	North Hall Court 1
10:15	11:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Padel Court 4
10:15	10:45	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	11:00	12:00	Aerial Fitness	Dance Studio
	11:00	11:45	Natación: Crol nivel principiantes	South Pool Lane 8
	11:00	11:50	CrossFit (solo con experiencia)	Crossfit Area
	11:00	11:50	Instrucción de pickleball Intermedio	Pickleball Court 1
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
	11:00	12:30	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Watersports Centre
	11:10	12:00	Step intermedio	Volcano
	11:15	12:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Padel Court 4
	11:20	11:50	Pingüinos juguetones, 5-6 años	Children Pool
	11:30	13:00	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
	12:00	14:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
	12:00	12:40	Natación 2 generaciones	South Pool Lane 8
	12:00	12:30	Pingüinos juguetones, 3-4 años	Children Pool
	12:00	12:50	Pádel Intermedio 1 - Nivel 2.0-3.5	Padel Court 4
	13:00	15:00	Alquiler de material de Wingfoil	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, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	14:30	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 1
	13:00	17:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Dive Centre
	14:00	14:25	Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años	South Pool Lane 8
	14:00	15:50	Torneo de Squash Avanzado	Squash Court 1
	14:00	15:45	Instrucción de Vóley playa y torneo amistoso, min. 15 años	Beach Volley Court 1
	14:00	15:50	Torneo de squash principiantes	Squash Court 1
	14:00	15:50	Lanzamiento de huevos y Torneo de bolas	Beach Volley Court 1
	14:00	14:45	Entrenamiento de natación funcional (workout)	North Pool Lane 8
	14:00	15:50	Torneo de squash intermedio	Squash Court 1
	14:00	15:50	Dobles de tenis femeninos (sin instructor)	Tennis Court 1
	14:00	14:55	Windsurf Refresher (repaso)	Watersports Centre
	14:15	15:00	Momento de los Peques 0-3 años	South Hall Court 3
	14:30	14:55	Natación: Nadar crol, 10-15 años	South Pool Lane 8
	14:30	16:00	Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0	Padel Court 1
	15:00	17:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	15:00	15:50	Golf: Instrucción para principiantes	Golf Area
	15:00	16:45	HYROX Endurance	Functional Zone
	15:00	16:00	Introducción a MTB	Bike Centre

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 15:00	15:50	Introducción al levantamiento de pesas	Zona de halterofilia en el Gimnasio + 15 años
 15:00	15:45	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	Dance Studio
 15:00	15:55	Diversión con surf, 3-10 años	Watersports Centre
 15:00	15:45	Taxi transfer	South Reception
 15:00	15:45	Momento de los Peques 0-3 años	South Hall Court 3
 15:10	15:55	Técnica de natación con vídeo	South Pool Lane 8
 15:15	15:45	Ultimate Abs	Volcano
 16:00	16:50	Gimnasia descalza	Volcano
 16:00	16:50	Instrucción de tenis Principiantes 2	Tennis Court 2
 16:00	17:30	Tour de bicicleta de montaña para principiantes	Bike Centre
 16:00	16:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
 16:00	16:25	Introducción al TrackMan Studio	Trackman Studio
 16:00	16:50	Entrenamiento de TRX Senior	TRX Area
 16:00	16:45	Young Time: Día de surf y playa, 10-15 años	Watersports Centre
 16:15	17:35	Spikeball (sin instructor), min. 15 años	Beach Volley Court 1
 16:15	17:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
 16:15	17:45	Beat the Green Team - edición familiar	5-a-side
 16:30	16:55	Introducción al TrackMan Studio	Trackman Studio
 16:30	17:25	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:50	Introducción al Pickleball, 10-15 años	Pickleball Court 1
 17:00	17:50	Movilidad Funcional	Crossfit Area
 17:00	17:55	Pádel: Reta al Green Team (avanzado) Nivel 3.5-5.0	Padel Court 4
 17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
 17:00	17:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
 20:30	22:00	Música en directo con Craig Andrews	Square

Lunes 5 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
08:00	15:15	*Catamarán de vela	South Reception
08:00	15:00	*Golf Tour a Costa Teguisse	North Reception
08:00	09:50	Duatlón con BodyBike organizada por el Green Team	Body Bike Area
08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Meditación matutina	Dance Studio
08:00	14:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia (en pausa)	Dive Centre
08:15	12:00	80-90 km Tour en Bicicleta de carretera, 27-29 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
09:00	09:50	Escuela de fútbol 5-10 años	1/2 Football Pitch North
09:00	09:50	Saque de tenis para principiantes	Tennis Court 2
09:00	09:55	BODYBALANCE™	Volcano
09:00	09:50	Introducción a HYROX	Functional Zone
09:00	09:50	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Padel Court 4
09:00	10:30	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Dance Studio
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
09:00	09:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
09:10	09:55	Natación Crol avanzado	South Pool Lane 8
09:15	09:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
09:30	14:00	*Caminando por volcanes - Ruta del Fuego	North Reception
10:00	10:50	Escuela de fútbol 10-15 años	1/2 Football Pitch North
10:00	10:50	Saque de tenis nivel avanzado	Tennis Court 2
10:00	10:50	Golf: Instrucción para principiantes	Golf Area
10:00	11:30	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
10:00	10:55	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00	10:50	CrossFit (solo con experiencia)	Crossfit Area
10:00	10:50	Entrenamiento funcional	Functional Zone
10:00	10:50	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Padel Court 4
10:00	10:50	Torneo de Pickleball, todos los niveles	Pickleball Court 1
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	10:00	10:45	Técnica de correr	Running Track
	10:00	10:50	TRX (solo con experiencia)	TRX Area
	10:10	10:50	Natación: Virajes	South Pool Lane 8
	11:00	11:25	Flip 'n' Fun, 6-10 años	South Pool Lane 8
	11:00	11:50	Body toning	Volcano
	11:00	11:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
	11:00	11:50	Golf – Chipping	Golf Area
	11:00	11:50	Instrucción de pickleball Intermedio	Pickleball Court 1
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
	11:00	11:45	Sesión en pista de atletismo	Running Track
	11:00	12:30	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Watersports Centre
	11:30	11:55	Flip 'n' Fun, 10-15 años	South Pool Lane 8
	11:30	13:00	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
	12:00	13:00	Golf: Desafío de chipping y putting	Golf Area
	12:00	12:55	Hatha Yoga	Volcano
	12:00	12:50	Pádel Intermedio - Táctica - Nivel 3.0-4.0	Padel Court 1
	12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
	13:00	15:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
	13:00	15:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	13:50	Torneo Social de Fútbol para chicas (sin instructor), min. 13 años	5-a-side
	13:00	17:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Dive Centre
	14:00	14:55	Windsurf nivel intermedio	Watersports Centre
	14:00	14:45	Introducción al Aerial Fitness	Dance Studio
	14:00	14:50	Introducción al boxeo	Functional Zone
	14:00	16:00	*Taller en inglés para mujeres: "All about Menopause and Thereafter - Is replacing Estrogen the complete solution?" c/ Sally Walker	Famara Room
	14:15	14:55	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Fitness Centre
	14:15	15:45	Kids vs Parents, min 6 años	5-a-side
	15:00	17:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	15:00	15:50	Danza	Volcano
	15:00	15:50	Acuatlón organizada por el Green Team	North Pool Lane 8
	15:00	15:50	Introducción a la Halterofilia Olímpica	Zona de halterofilia en el Gimnasio + 15 años

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 15:00	16:50	Dobles de tenis masculinos (sin instructor)	Tennis Court 1
 15:00	15:45	Padel Surf, 10-15 años	Watersports Centre
 15:00	15:55	Tenis de mesa: Reta al Green Team	North Hall Court 1
 15:15	16:45	Reformer Senior (con calcetines!)	Dance Studio
 16:00	17:30	20 km tour de bicicleta gravel (requiere experiencia)	Bike Centre
 16:00	17:50	Torneo de bádminton, avanzado	North Hall Court 1
 16:00	17:50	Torneo de bádminton para principiantes	North Hall Court 1
 16:00	16:50	Técnica de CrossFit (solo con experiencia)	Crossfit Area
 16:00	16:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 16:00	16:50	Fitball	Volcano
 16:00	16:30	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
 16:15	17:45	Fun Time: Día Olímpico y entrega de diplomas, 3-10 años	Playtime
 16:15	17:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
 16:30	17:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:40	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, 10-15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)	Bouldering Room
 17:00	17:50	Green Team HYROX WOD	Functional Zone
 17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
 17:00	17:55	Tenis: Reta al Green Team (avanzado)	Tennis Court 1
 18:00	19:50	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 1
 20:00	21:00	Espectáculo del Green Team	Square
 21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Martes 6 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
 08:00	14:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia (en pausa)	Dive Centre
 08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
 08:30	09:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 09:00	09:45	TRX 2 generaciones, min. 10 años	TRX Area
 09:00	09:45	Escuela de fútbol 2 generaciones, 3-5 años	1/2 Football Pitch North
 09:00	09:50	Introducción al CrossFit	Crossfit Area
 09:00	09:50	Entrenamiento fascial	Volcano
 09:00	09:50	Tenis Fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:50	Golf: Entrenamiento funcional	Golf Area
 09:00	09:50	HYROX WOD	Functional Zone
 09:00	10:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Bike Centre
 09:00	09:40	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)	Bouldering Room
 09:00	09:50	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
 09:10	11:40	Medio maratón, 14km y 7km organizada por el Green Team	La Rambla
 09:10	09:40	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses	Wellness Pool
 09:15	09:55	Instrucción de kayak	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
 10:00	11:30	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
 10:00	10:45	Golf, 7-12 años	Golf Area
 10:00	10:30	Natación para bebés en el Wellness, max. 12 meses	Wellness Pool
 10:00	11:30	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
 10:00	10:45	BODYATTACK™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Team WOD (solo con experiencia)	Crossfit Area
 10:00	10:50	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-8 años	Laguna
 10:00	10:50	Instrucción de bádminton intermedio	North Hall Court 1
 10:00	10:50	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Functional Zone
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 10:00	11:50	Torneo social de tenis, min. 15 años	Tennis Court 1

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	10:00	10:55	Yoga Flow	5-a-side
	10:15	10:45	Introducción al Slackline	Watersports Centre
	11:00	13:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	11:00	11:45	Golf, 13-17 años	Golf Area
	11:00	11:45	Instrucción de bádminton, principiantes, 6-10 años	North Hall Court 1
	11:00	11:25	Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años	South Pool Lane 8
	11:00	11:55	BODYPUMP™	Volcano
	11:00	11:40	Introducción a Sesión de natación en Seco	Functional Zone
	11:00	11:50	Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0	Padel Court 4
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
	11:00	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
	11:15	12:00	Introducción al Aerial Fitness	Dance Studio
	11:30	11:55	Natación: Nadar crol, 10-15 años	South Pool Lane 8
	11:30	13:00	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
	12:00	12:45	Instrucción de bádminton, principiantes, 10-15 años	North Hall Court 1
	12:00	12:50	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Padel Court 5
	12:00	12:50	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Padel Court 4
	12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
	13:00	15:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
	13:00	15:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	13:00	13:40	Respirar mejor - vivir mejor	Dance Studio
	13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	17:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Dive Centre
	14:00	14:50	Instrucción de tenis Principiantes 1	Tennis Court 2
	14:00	14:55	Windsurf nivel intermedio	Watersports Centre
	14:00	15:30	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Dance Studio
	14:00	14:50	Golf - Entrenamiento de velocidad	Trackman Studio
	14:00	16:00	*Taller en inglés para hombres: "Optimal Male Aging – Is Testosterone Replacement Therapy the solution?" c/ Sally Walker	Famara Room
	14:00	14:45	Técnica de natación con vídeo	South Pool Lane 8
	14:00	15:30	Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)	Watersports Centre
	14:10	15:00	Pilates, todos niveles	Volcano
	14:15	15:00	Gimnasia básica, 6-10 años	South Hall Court 3
	14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	15:00	17:45	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
	15:00	16:20	Torneo de pádel, principiantes/intermedio - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
	15:00	15:45	Entrenamiento de natación funcional (workout)	North Pool Lane 8
	15:00	15:50	Instrucción de tenis Intermedio	Tennis Court 2
	15:00	15:50	Golf: Longest Drive - solo para jugadores de golf	Trackman Studio
	15:00	16:50	Torneo de Racketball, todos niveles	Squash Court 1
	15:05	15:50	Gimnasia básica, 10-15 años	South Hall Court 3
	15:10	16:00	Gimnasia descalza	Volcano
	15:15	15:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
	15:30	16:30	Introducción al Pump Foil	Watersports Centre
	15:30	20:00	Tour de Vino & Tapas	North Reception
	16:00	16:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
	16:00	16:50	Circuit Fusion	Functional Zone
	16:00	17:50	Torneo de tenis, intermedio	Tennis Court 1
	16:00	17:50	Torneo de vóley playa (sin instructor)	Beach Volley Court 1
	16:00	18:00	Desafío TrackMan de 9 hoyos (sin instructor)	Trackman Studio
	16:00	16:40	Padel Surf, intermedio	Watersports Centre
	16:05	16:50	Gimnasia familiar, 0-3 años	South Hall Court 3
	16:15	17:30	Pentatlón familiar	1/2 Football Pitch North
  	16:15	17:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
 	16:15	16:45	Ultimate Abs	Volcano
	16:30	17:50	Torneo de pádel, intermedio/avanzado - Nivel 3.0-5.0	Padel Court 4
  	16:30	17:25	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Body Bike Area
	17:00	17:45	Gimnasia familiar, 3-5 años	South Hall Court 3
	17:00	17:50	Movilidad Funcional	Crossfit Area
	17:00	17:50	Introducción a HYROX	Functional Zone
   	17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
	17:00	17:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
 	18:00	18:50	Step principiantes	Volcano
 	18:00	18:45	Natación en aguas abiertas (en la laguna)	Watersports Centre
	18:00	19:50	Dobles de badminton (sin instructor)	North Hall Court 1
	18:00	19:20	Torneo de Padel, expertos - Nivel 5.0+ (sin instructor)	Padel Court 1
 	18:00	18:45	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
	18:00	19:00	Reunión de propietarios	ITSO Members Lounge
	20:00	22:00	Música en directo en La Plaza	Square

Miércoles 7 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
07:30	14:00	*Excursión a La Graciosa	North Reception
08:00	10:00	Triatlón con BodyBike organizada por el Green Team	North Pool Lane 8
08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Meditación matutina	Dance Studio
08:00	14:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia (en pausa)	Dive Centre
08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
09:00	11:45	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
09:00	09:50	Introducción al CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:50	Circuit Fusion	Functional Zone
09:00	09:50	Golf: Entrenamiento funcional	Golf Area
09:00	09:50	Introducción a Tenis-playa	Beach Volley Court 1
09:00	09:45	LIIT	Volcano
09:00	09:50	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
09:00	13:30	*A pie del volcán - Ruta del Vino	North Reception
09:15	09:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
10:00	12:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
10:00	11:50	Torneo social de tenis-playa, min. 20 años	Beach Volley Court 1
10:00	11:30	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Watersports Centre
10:00	10:50	CrossFit (solo con experiencia)	Crossfit Area
10:00	11:15	Club La Santa behind the scenes tour	Pitera Room
10:00	10:50	Danza	Volcano
10:00	10:50	Entrenamiento funcional	Functional Zone
10:00	11:20	Torneo de bádminton, intermedio	North Hall Court 1
10:00	10:50	Pilates, todos niveles	5-a-side
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
10:00	11:20	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 1
10:00	10:50	Instrucción de tenis Senior	Tennis Court 2
10:00	10:45	Sesión en pista de atletismo	Running Track

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	10:00	11:50	Golf - Wedging	Trackman Studio
	10:10	10:50	Natación: Introducción a nadar Crol	South Pool Lane 8
	11:00	12:00	Aerial Fitness	Dance Studio
	11:00	11:45	HYROX 2 generaciones, min. 10 años	Functional Zone
	11:00	11:50	Tácticas de tenis para dobles	Tennis Court 2
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
	11:00	11:30	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
	11:00	11:55	Yoga Flow	5-a-side
	11:10	11:50	Natación: Braza para adultos	South Pool Lane 8
	11:30	12:50	Torneo de bádminton, 10-15 años	North Hall Court 1
	11:30	13:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Watersports Centre
	11:30	12:50	Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0	Padel Court 1
	12:00	14:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
	12:00	14:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	12:00	12:40	Aqua jogging	South Pool Lane 8
	12:00	13:00	Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes	Square
	12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
	13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	17:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Dive Centre
	13:15	15:15	Paseo social "Walk the talk"	Verol Room
	14:00	14:25	Natación: Aprende a nadar brazas, 6-10 años	South Pool Lane 8
	14:00	14:50	Body toning	Volcano
	14:00	14:50	Fitness de boxeo	Functional Zone
	14:00	15:50	Golf - Cómo golpear con tus maderas	Trackman Studio
	14:00	15:00	Carrera de kayak	Watersports Centre
	14:00	14:45	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	Dance Studio
	14:00	15:00	Carrera de padel surf	Watersports Centre
	14:30	14:55	Natación: Nadar brazas, 10-15 años	South Pool Lane 8
	15:00	15:45	Pádel para principiantes 10-15 años	Padel Court 4
	15:00	15:50	Instrucción de tenis Principiantes 2	Tennis Court 2
	15:00	15:55	BODYBALANCE™	Volcano
	15:00	17:45	Tour en Bicicleta de montaña, nivel intermedio (requiere experiencia)	Bike Centre
	15:00	15:50	TRX (solo con experiencia)	TRX Area

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 15:00	16:00	Carrera de windsurf, principiantes	Watersports Centre
 15:00	16:30	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Watersports Centre
 15:15	15:45	Fun Time: Ensayos para el Espectáculo de Niños y Clientes , 3-14 años	Square
 15:15	15:55	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Fitness Centre
 16:00	16:45	Pádel para principiantes 6-10 años	Padel Court 4
 16:00	17:50	Torneo de tenis, principiantes	Tennis Court 1
 16:00	16:50	Introducción a HYROX	Functional Zone
 16:00	16:40	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)	Bouldering Room
 16:00	17:50	Torneo de vóley playa (sin instructor)	Beach Volley Court 1
 16:00	16:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
 16:00	17:00	Carrera de windsurf, avanzado	Watersports Centre
 16:05	16:55	Fitball	Volcano
 16:10	16:50	Natación HIIT, min. 15 años	South Pool Lane 8
 16:15	17:45	Jungle run para familias (min. 5 años)	La Rambla
 16:30	17:25	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Body Bike Area
 17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
 17:00	17:50	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Padel Court 4
 17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
 17:00	19:00	Torneo social de minigolf para adolescentes (sin instructor)	Minigolf
 17:10	18:00	7.5 km de carrera en cuesta y pista de tierra (ritmo 5:15 min/km)	La Rambla
 17:15	17:45	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
 17:15	18:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
 17:45	18:25	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	18:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
 18:00	19:50	Torneo social de bádminton, mixtos (sin instructor)	North Hall Court 1
 18:00	19:50	Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0	Padel Court 1
 18:00	18:50	Torneo de pickleball (sin instructor)	Pickleball Court 1
 19:00	19:45	Espectáculo de Niños y Huéspedes	Square
 21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Jueves 8 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
 08:00	08:50	Natación en aguas abiertas	Watersports Centre
 08:15	09:15	Carrera por pista de tierra 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
 08:15	09:30	Fitness Reformer (con calcetines!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
 08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 08:45	11:00	Green Team HYROX Carrera simulada (debe poder correr)	Functional Zone
 09:00	11:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
 09:00	09:45	Tenis para principiantes 10-15 años	Tennis Court 2
 09:00	11:45	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
 09:00	09:50	Golf – Chipping	Golf Area
 09:00	09:50	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
 09:00	09:50	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
 09:15	09:55	Instrucción de kayak	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
 10:00	11:30	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	Técnica de CrossFit (solo con experiencia)	Crossfit Area
 10:00	10:45	Natación: Crol nivel intermedio	South Pool Lane 8
 10:00	10:50	Pádel Intermedio - Táctica - Nivel 3.0-4.0	Padel Court 4
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 10:00	10:50	Golf – Putting	Golf Area
 10:00	10:50	Torneo de tenis de mesa	North Hall Court 1
 10:15	10:45	Introducción al Slackline	Watersports Centre
 10:30	11:30	Introducción al Pump Foil	Watersports Centre
 11:00	13:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
 11:00	11:50	Torneo de tenis de mesa, 10-15 años	North Hall Court 1
 11:00	12:50	Torneo de tenis, avanzado	Tennis Court 1
 11:00	11:45	Natación: Crol nivel principiantes	South Pool Lane 8

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	11:00	11:50	Introducción al CrossFit	Crossfit Area
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
	11:00	12:00	Golf: Competición en putting	Golf Area
	11:00	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
	11:00	11:50	Entrenamiento funcional en equipo	Functional Zone
	11:00	12:30	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Watersports Centre
	11:05	12:00	BODYCOMBAT™	Volcano
	11:20	11:50	Pingüinos juguetones, 5-6 años	Children Pool
	11:30	13:00	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
	12:00	12:30	Pingüinos juguetones, 3-4 años	Children Pool
	12:00	12:45	Introducción al Aerial Fitness	Dance Studio
	12:00	13:50	Partido de baloncesto (sin instructor)	3x3 Basketball
	12:10	13:00	Pilates, todos niveles	Volcano
	13:00	15:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	13:10	13:50	Respirar mejor - vivir mejor	Dance Studio
	14:00	14:25	Flip 'n' Fun, 6-10 años	South Pool Lane 8
	14:00	14:50	Instrucción de tenis avanzado	Tennis Court 2
	14:00	14:55	Windsurf nivel avanzado	Watersports Centre
	14:00	14:50	Golf: Instrucción para principiantes	Golf Area
	14:00	14:45	Boxeo nivel intermedio	Functional Zone
	14:00	15:00	Taller de suelo pélvico	Dance Studio
	14:00	15:20	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Padel Court 4
	14:30	14:55	Flip 'n' Fun, 10-15 años	South Pool Lane 8
	15:00	16:00	Introducción a MTB	Bike Centre
	15:00	15:50	Introducción al levantamiento de pesas	Zona de halterofilia en el Gimnasio + 15 años
	15:00	15:50	Pickleball: Reta al Green Team	Pickleball Court 1
	15:00	16:50	Torneo social de fútbol (sin instructor)	5-a-side
	15:00	15:50	Golf - Entrenamiento de velocidad	Trackman Studio
	15:00	16:30	Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)	Watersports Centre
	15:15	16:00	Instrucción de SUP para dos generaciones, min. 6 años	Watersports Centre
	15:15	15:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
	15:15	16:00	Fun Time: Juegos de balón en familia 3-5 años	South Hall Court 1
	15:15	15:45	Entrenamiento HIIT	Volcano
	15:30	17:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
	15:30	16:50	Torneo social de Pádel - todos los niveles, min. 15 años	Padel Court 4

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 16:00	17:30	Tour de bicicleta de montaña para principiantes	Bike Centre
 16:00	16:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
 16:00	16:50	Instrucción de pickleball Principiantes	Pickleball Court 1
 16:00	16:45	Entrenamiento de TRX Senior	TRX Area
 16:15	16:55	Aqua jogging	South Pool Lane 8
 16:15	17:00	Fun Time: Juegos de balón 6-10 años	South Hall Court 1
 16:15	16:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
 16:15	16:45	Ultimate Abs	Volcano
 17:00	17:45	Instrucción de tenis para dos generaciones	Tennis Court 2
 17:00	17:50	Introducción a HYROX	Functional Zone
 17:00	17:50	Torneo de Tenis Playa (sin instructor), todos los niveles	Beach Volley Court 1
 17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
 17:00	17:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
 17:00	17:50	Young Time: Juegos de balón, 10-15 años	South Hall Court 1
 17:15	18:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
 18:00	18:50	Step intermedio	Volcano
 18:15	19:45	Torneo FIFA, min. 10 años	Playtime
 20:00	22:00	Música en directo en La Plaza	Square

Viernes 9 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
 08:15	09:45	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
 09:00	11:45	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
 09:00	09:55	BODYBALANCE™	Volcano
 09:00	09:40	Tenis Fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:45	Introducción a HYROX	Functional Zone
 09:00	09:50	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
 09:00	09:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
 09:10	09:55	Natación Crol avanzado	South Pool Lane 8
 09:15	09:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
 09:15	09:45	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses	Wellness Pool
 09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
 09:45	10:15	Traslado con bus al aeropuerto (Billund)	North Reception
 10:00	10:50	Golf: Instrucción para principiantes	Golf Area
 10:00	11:30	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 10:00	10:50	Instrucción de tenis Intermedio	Tennis Court 2
 10:00	10:50	Pilates, todos niveles	5-a-side
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 10:10	10:50	Natación: Virajes	South Pool Lane 8
 10:15	11:45	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Watersports Centre
 11:00	13:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
 11:00	11:40	Aqua jogging	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Instrucción de tenis Principiantes 1	Tennis Court 2
 11:00	12:50	Golf - Cómo golpear con tus maderas	Trackman Studio
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 11:15	12:00	Introducción al Aerial Fitness	Dance Studio

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 11:15	11:45	Ultimate Abs	Volcano
 11:30	13:00	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
 11:45	12:15	Traslado con bus al aeropuerto (Copenhague)	North Reception
 12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 13:00	15:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
 13:00	15:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
 14:00	15:50	Golf - Calibra tus hierros	Trackman Studio
 14:00	14:55	Windsurf Refresher (repaso)	Watersports Centre
 15:00	16:30	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Watersports Centre
 15:00	15:50	Fun Time: Día creativo, 3-5 años	Playtime
 15:00	15:55	Hatha Yoga	Volcano
 15:00	15:50	Pádel Intermedio 1 - Nivel 2.0-3.5	Padel Court 4
 15:15	15:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
 16:00	17:30	Repetición de subidas - Bicicleta de carretera	Bike Centre
 16:00	16:50	Body toning	Volcano
 16:00	16:50	Golf: Lección de bunker	Golf Area
 16:00	19:00	Centro de Buceo abierto	Dive Centre
 16:00	17:50	Torneo familiar de Mini-Tenis, min. 6 años	North Hall Court 1
 16:00	16:50	Fun Time: Día creativo, 6-10 años	Playtime
 17:00	17:50	Movilidad Funcional	Crossfit Area
 17:00	17:50	Entrenamiento funcional	Functional Zone
 17:00	18:30	Tour de información en Danés	Sports Booking
 17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
 17:15	18:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
 17:30	18:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 18:00	18:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
 18:00	19:50	Torneo de Voleibol Social	North Hall Court 1
 18:30	20:20	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 1
 19:00	20:20	Torneo de minigolf (sin instructor)	Minigolf

Sábado 10 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Meditación matutina	Dance Studio
08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:30	09:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
09:00	09:45	Tenis para principiantes 10-15 años	Tennis Court 2
09:00	09:50	Escuela de fútbol 5-10 años	1/2 Football Pitch North
09:00	12:45	65-75 km Tour en Bicicleta de carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
09:00	09:50	Introducción al CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:50	Entrenamiento fascial	Volcano
09:00	12:00	*Curso de buceo "PADI Open Water" (adultos y niños/as +12 años) (en pausa)	Dive Centre
09:00	09:50	Instrucción de pickleball Principiantes	Pickleball Court 1
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
09:00	11:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
09:00	11:00	Desafío TrackMan de 9 hoyos (sin instructor)	Trackman Studio
09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
09:00	09:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
09:15	10:45	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Dance Studio
09:15	09:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
09:15	09:45	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses	Wellness Pool
09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
10:00	12:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
10:00	10:50	Escuela de fútbol 10-15 años	1/2 Football Pitch North
10:00	10:45	Tenis para principiantes. 6-10 años	Tennis Court 2
10:00	11:30	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Watersports Centre
10:00	10:45	BODYATTACK™	Volcano
10:00	10:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
10:00	10:50	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Functional Zone
10:00	10:50	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
10:00	10:45	SUP Fitness	Watersports Centre

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 10:10	10:50	Natación: Espalda para adultos	South Pool Lane 8
 10:15	12:15	Paseo social "Walk the talk"	Verol Room
 11:00	11:40	Pasos básicos de natación, 6-10 años	South Pool Lane 8
 11:00	11:50	Instrucción de tenis de mesa, principiantes, 6-15 años	North Hall Court 1
 11:00	11:50	Entrenamiento funcional	Functional Zone
 11:00	11:50	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Padel Court 4
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 11:00	12:50	Torneo social de tenis, min. 15 años	Tennis Court 1
 11:00	11:50	T-BOW®	Volcano
 11:15	12:00	Introducción al Aerial Fitness	Dance Studio
 11:15	12:00	Young Time: Splash! Juegos de agua, 10-15 años	Leisure Pool
 11:30	13:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Watersports Centre
 12:00	14:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
 12:00	14:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
 12:00	12:50	Torneo de tenis de mesa, 10-15 años	North Hall Court 1
 12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
 14:00	14:25	Flip 'n' Fun, 6-10 años	South Pool Lane 8
 14:00	15:20	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Padel Court 4
 14:15	14:55	Instrucción de kayak, 10-15 años	Watersports Centre
 14:15	15:00	Gimnasia básica, 6-10 años	South Hall Court 3
 14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
 14:15	15:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 3-5 años	Playtime
 14:15	14:55	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Fitness Centre
 14:30	14:55	Flip 'n' Fun, 10-15 años	South Pool Lane 8
 15:00	15:55	Windsurf nivel intermedio	Watersports Centre
 15:00	15:50	Introducción a la Halterofilia Olímpica	Zona de halterofilia en el Gimnasio + 15 años
 15:00	16:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Bike Centre
 15:00	15:45	Natación: Introducción a nadar Crol	South Pool Lane 8
 15:00	16:50	Partido de baloncesto (sin instructor)	3x3 Basketball
 15:00	15:50	Introducción de tenis de mesa, principiantes, min. 15 años	North Hall Court 1
 15:00	16:30	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Watersports Centre
 15:05	15:50	Gimnasia básica, 10-15 años	South Hall Court 3
 15:15	16:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 6-8 años	Playtime

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 15:15	16:00	LIIT	Volcano
 15:15	16:45	Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en danés)	Timanfaya Room
 15:30	17:30	*Paseo a Caballo	North Reception
 15:30	16:20	Pilates principiantes - Silent Fit	South Conference Rooftop
 15:30	16:50	Torneo social de Pádel - todos los niveles, min. 15 años	Padel Court 4
 16:00	17:30	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
 16:00	16:40	Tenis Fitness	Tennis Court 1
 16:00	16:50	Técnica de HYROX (solo con experiencia)	Functional Zone
 16:00	16:40	Padel Surf, intermedio	Watersports Centre
 16:00	16:50	Torneo de tenis de mesa	North Hall Court 1
 16:05	16:50	Gimnasia familiar, 0-3 años	South Hall Court 3
 16:15	17:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 8-10 años	Playtime
 16:15	16:45	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
 16:15	16:45	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
 16:45	17:10	Introducción a Yoga: Saludo al sol - Silent Fit	South Conference Rooftop
 17:00	18:15	Carrera por tierra: 12 km (5.30 min/km)	La Rambla
 17:00	17:45	TRX 2 generaciones, min. 10 años	TRX Area
 17:00	17:45	Gimnasia familiar, 3-5 años	South Hall Court 3
 17:00	18:50	Social de fútbol min. 15 años	5-a-side
 17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
 17:00	18:00	Golf: Competición en putting	Golf Area
 17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
 17:05	17:50	Bootcamp de Socorristas, 10-15 años	Watersports Centre
 17:15	18:45	Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en inglés)	Timanfaya Room
 17:15	18:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
 17:30	18:15	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop
 18:00	18:50	CrossFit Team WOD (solo con experiencia)	Crossfit Area
 18:00	18:50	Dance'n'Step	Volcano
 18:30	20:20	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 1
 19:15	19:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
 19:30	20:30	Green Team Bingo	Square

Domingo 11 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
08:00	08:40	Respirar mejor - vivir mejor	Dance Studio
08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
08:00	08:50	Natación en aguas abiertas	Watersports Centre
08:00	14:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia (en pausa)	Dive Centre
08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
09:00	10:50	Torneo de tenis, principiantes, 10-15 años	Tennis Court 1
09:00	09:40	CrossFit, 10-15 años	Crossfit Area
09:00	11:45	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
09:00	10:20	Torneo de fútbol 5-10 años	1/2 Football Pitch North
09:00	10:45	HYROX Endurance	Functional Zone
09:00	09:50	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
09:00	09:50	Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0	Padel Court 4
09:00	09:50	Instrucción de pickleball Principiantes	Pickleball Court 1
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
09:00	11:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
09:00	13:00	*Mercadillo de Teguisse	North Reception
09:15	10:30	Fitness Reformer (con calcetines!)	Dance Studio
09:15	09:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
10:00	11:30	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
10:00	10:50	Introducción al CrossFit	Crossfit Area
10:00	10:45	Natación: Crol nivel intermedio	South Pool Lane 8
10:00	10:50	Torneo de Pickleball, todos los niveles	Pickleball Court 1
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
10:00	11:50	Torneo social de bádminton, min. 20 años	North Hall Court 1
10:15	11:00	Pádel para principiantes 6-10 años	Padel Court 4
10:15	10:45	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
10:30	11:50	Torneo de fútbol 10-15 años	1/2 Football Pitch North
11:00	11:50	Instrucción de tenis avanzado	Tennis Court 2

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	11:00	12:00	Aerial Fitness	Dance Studio
	11:00	11:45	Natación: Crol nivel principiantes	South Pool Lane 8
	11:00	11:50	CrossFit (solo con experiencia)	Crossfit Area
	11:00	11:50	Entrenamiento funcional	Functional Zone
	11:00	11:50	Instrucción de pickleball Intermedio	Pickleball Court 1
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
	11:10	12:00	Step intermedio	Volcano
	11:15	12:00	Pádel para principiantes 10-15 años	Padel Court 4
	11:15	11:45	Baile 6-10 años	Laguna
	11:20	11:50	Pingüinos juguetones, 5-6 años	Children Pool
	11:30	13:00	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
	12:00	14:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
	12:00	12:50	Torneo de pádel, 10-15 años	Padel Court 4
	12:00	12:40	Natación 2 generaciones	South Pool Lane 8
	12:00	12:30	Pingüinos juguetones, 3-4 años	Children Pool
	12:00	12:50	Instrucción de tenis Principiantes 2	Tennis Court 2
	12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
	13:00	15:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	13:00	13:40	Aqua jogging	South Pool Lane 8
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	17:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Dive Centre
	13:00	14:20	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Padel Court 4
	14:00	14:25	Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años	South Pool Lane 8
	14:00	15:50	Torneo de Squash Avanzado	Squash Court 1
	14:00	15:45	Instrucción de Vóley playa y torneo amistoso, min. 15 años	Beach Volley Court 1
	14:00	15:50	Torneo de squash principiantes	Squash Court 1
	14:00	15:50	Lanzamiento de huevos y Torneo de bolas	Beach Volley Court 1
	14:00	14:45	Entrenamiento de natación funcional (workout)	North Pool Lane 8
	14:00	15:50	Dobles de tenis femeninos (sin instructor)	Tennis Court 1
	14:00	14:55	Windsurf Refresher (repaso)	Watersports Centre
	14:15	15:00	Momento de los Peques 0-3 años	South Hall Court 3
	14:30	14:55	Natación: Nadar crol, 10-15 años	South Pool Lane 8
	14:30	15:50	Torneo social de Pádel - todos los niveles, min. 15 años	Padel Court 4
	15:00	17:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	15:00	15:50	Golf: Instrucción para principiantes	Golf Area
	15:00	15:50	Fitness de boxeo	Functional Zone

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	15:00	16:00	Introducción a MTB	Bike Centre
	15:00	15:50	Introducción al levantamiento de pesas	Zona de halterofilia en el Gimnasio + 15 años
 	15:00	15:45	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	Dance Studio
	15:00	15:55	Diversión con surf, 3-10 años	Watersports Centre
	15:00	15:45	Momento de los Peques 0-3 años	South Hall Court 3
	15:10	15:55	Técnica de natación con vídeo	South Pool Lane 8
 	15:15	15:45	Ultimate Abs	Volcano
	16:00	16:45	Tenis nivel intermedio 10-15 años	Tennis Court 2
	16:00	16:50	Gimnasia descalza	Volcano
	16:00	17:30	Tour de bicicleta de montaña para principiantes	Bike Centre
	16:00	16:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
	16:00	16:25	Introducción al TrackMan Studio	Trackman Studio
	16:00	16:50	Entrenamiento de TRX Senior	TRX Area
	16:00	17:20	Spikeball, min. 15 años	Beach Volley Court 1
	16:00	16:50	Entrenamiento funcional en equipo	Functional Zone
	16:00	16:45	Young Time: Día de surf y playa, 10-15 años	Watersports Centre
  	16:15	17:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
	16:15	17:45	Beat the Green Team - edición familiar	5-a-side
	16:30	16:55	Introducción al TrackMan Studio	Trackman Studio
 	17:00	17:50	Introducción al Pickleball, 10-15 años	Pickleball Court 1
	17:00	17:50	Golf – Chipping	Golf Area
	17:00	17:50	Circuit Fusion	Functional Zone
	17:00	17:50	Movilidad Funcional	Crossfit Area
	17:00	17:55	Pádel: Reta al Green Team (avanzado) Nivel 3.5-5.0	Padel Court 4
  	17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
	17:00	17:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
  	17:30	18:25	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Body Bike Area
	20:30	22:00	Música en directo con Craig Andrews	Square

Lunes 12 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
08:00	15:00	*Golf Tour a Costa Teguse	North Reception
08:00	09:50	Duatlón con BodyBike organizada por el Green Team	Body Bike Area
08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Meditación matutina	Dance Studio
08:00	14:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia (en pausa)	Dive Centre
08:15	12:00	80-90 km Tour en Bicicleta de carretera, 27-29 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
09:00	09:30	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, 10-15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)	Bouldering Room
09:00	09:50	Escuela de fútbol 5-10 años	1/2 Football Pitch North
09:00	09:50	Saque de tenis para principiantes	Tennis Court 2
09:00	09:55	BODYBALANCE™	Volcano
09:00	09:50	Introducción a HYROX	Functional Zone
09:00	09:50	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Padel Court 4
09:00	10:30	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Dance Studio
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
09:00	09:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
09:10	09:55	Natación Crol avanzado	South Pool Lane 8
09:15	09:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
09:30	14:00	*Caminando por volcanes - Ruta del Fuego	North Reception
10:00	10:50	Escuela de fútbol 10-15 años	1/2 Football Pitch North
10:00	10:50	Saque de tenis nivel avanzado	Tennis Court 2
10:00	10:50	Golf: Instrucción para principiantes	Golf Area
10:00	11:30	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
10:00	10:55	BODYCOMBAT™	Volcano
10:00	10:50	CrossFit (solo con experiencia)	Crossfit Area
10:00	10:50	Fitness Balonmano, min. 15 años	South Hall Court 1
10:00	10:50	Entrenamiento funcional	Functional Zone
10:00	10:50	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Padel Court 4

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	10:00	10:50	Torneo de Pickleball, todos los niveles	Pickleball Court 1
	10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
	10:00	10:45	Técnica de correr	Running Track
	10:00	10:50	TRX (solo con experiencia)	TRX Area
	10:10	10:50	Natación: Virajes	South Pool Lane 8
	11:00	11:25	Flip 'n' Fun, 6-10 años	South Pool Lane 8
	11:00	11:50	Body toning	Volcano
	11:00	11:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
	11:00	11:50	Golf - Chipping	Golf Area
	11:00	11:50	Fitness Balonmano en familia, min 10 años	South Hall Court 1
	11:00	11:40	HYROX para adolescentes, 10-15 años	Functional Zone
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
	11:00	11:55	Tenis de mesa: Reta al Green Team	North Hall Court 1
	11:00	11:45	Sesión en pista de atletismo	Running Track
	11:30	11:55	Flip 'n' Fun, 10-15 años	South Pool Lane 8
	11:30	13:00	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
	12:00	12:45	Pádel para principiantes 10-15 años	Padel Court 4
	12:00	13:00	Golf: Desafío de chipping y putting	Golf Area
	12:00	12:55	Hatha Yoga	Volcano
	12:15	12:55	Aqua jogging	South Pool Lane 8
	13:00	15:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
	13:00	15:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	13:50	Torneo Social de Fútbol para chicas (sin instructor), min. 13 años	5-a-side
	13:00	17:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Dive Centre
	13:15	13:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
	14:00	14:45	Aerial de 2 generaciones, min. 10 años	Dance Studio
	14:00	15:55	Torneo de bádminton, avanzado	North Hall Court 1
	14:00	15:55	Torneo de bádminton para principiantes	North Hall Court 1
	14:00	14:55	Windsurf nivel intermedio	Watersports Centre
	14:00	14:50	Introducción al boxeo	Functional Zone
	14:00	16:00	*Taller en inglés para mujeres: "All about Menopause and Thereafter - Is replacing Estrogen the complete solution?" c/ Sally Walker	Famara Room
	14:15	14:55	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Fitness Centre
	14:15	15:45	Kids vs Parents, min 6 años	5-a-side

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	15:00	17:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	15:00	15:50	Danza	Volcano
	15:00	15:30	Family Aquathlon organizada por el Green Team	North Pool Lane 8
	15:00	15:50	Introducción a la Halterofilia Olímpica	Zona de halterofilia en el Gimnasio + 15 años
	15:00	16:50	Dobles de tenis masculinos (sin instructor)	Tennis Court 1
	15:00	15:45	Padel Surf, 10-15 años	Watersports Centre
	15:15	16:45	Reformer Senior (con calcetines!)	Dance Studio
	16:00	17:30	20 km tour de bicicleta gravel (requiere experiencia)	Bike Centre
	16:00	16:45	Instrucción de pádel para dos generaciones	Padel Court 4
	16:00	16:50	Técnica de CrossFit (solo con experiencia)	Crossfit Area
	16:00	16:50	Circuit Fusion	Functional Zone
	16:00	16:50	Fitball	Volcano
	16:00	16:50	Instrucción de pickleball Intermedio	Pickleball Court 1
	16:00	16:30	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
	16:15	17:45	Fun Time: Día Olímpico y entrega de diplomas, 3-10 años	Playtime
	16:15	17:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
	16:30	17:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
	17:00	17:50	Acuatlón organizada por el Green Team	North Pool Lane 8
	17:00	17:50	Green Team HYROX WOD	Functional Zone
	17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
	17:00	17:55	Tenis: Reta al Green Team (avanzado)	Tennis Court 1
	18:00	19:50	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 1
	20:00	21:00	Espectáculo del Green Team	Square
	21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Martes 13 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
 08:00	14:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia (en pausa)	Dive Centre
 08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
 08:30	09:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 09:00	09:45	TRX 2 generaciones, min. 10 años	TRX Area
 09:00	09:45	Escuela de fútbol 2 generaciones, 3-5 años	1/2 Football Pitch North
 09:00	09:50	Gimnasia descalza	Volcano
 09:00	09:50	Introducción al CrossFit	Crossfit Area
 09:00	09:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 09:00	09:50	Tenis Fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:50	Golf: Entrenamiento funcional	Golf Area
 09:00	10:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Bike Centre
 09:00	09:40	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, min 15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)	Bouldering Room
 09:00	09:50	Saque de pádel nivel intermedio 3.0-4.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
 09:10	11:40	Medio maratón, 14km y 7km organizada por el Green Team	La Rambla
 09:10	09:40	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses	Wellness Pool
 09:15	09:55	Instrucción de kayak	Watersports Centre
 09:15	09:45	Introducción al Slackline	Watersports Centre
 09:30	10:30	Fun Time: Bike Skillz Squad 6-8 años	Laguna
 09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
 10:00	10:45	Pádel, nivel intermedio, 10-15 años	Padel Court 4
 10:00	11:30	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
 10:00	10:45	Golf, 7-12 años	Golf Area
 10:00	10:30	Natación para bebés en el Wellness, max. 12 meses	Wellness Pool
 10:00	11:30	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	CrossFit Team WOD (solo con experiencia)	Crossfit Area
 10:00	10:50	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Functional Zone

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	10:00	10:50	Pilates, todos niveles	5-a-side
	10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
	10:00	11:50	Torneo social de tenis, min. 15 años	Tennis Court 1
	10:45	11:45	Fun Time: Bike Skillz Squad 3-5 años	Laguna
	11:00	13:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	11:00	11:45	Golf, 13-17 años	Golf Area
	11:00	11:25	Natación: Aprende a nadar crol, 6-10 años	South Pool Lane 8
	11:00	11:40	Introducción a Sesión de natación en Seco	Functional Zone
	11:00	11:50	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	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	Introducción al Aerial Fitness	Dance Studio
	11:30	11:55	Natación: Nadar crol, 10-15 años	South Pool Lane 8
	11:30	13:00	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
	12:00	12:50	Pádel Avanzado – Nivel 4.0-5.0	Padel Court 4
	12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
	13:00	15:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
	13:00	15:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	13:00	13:40	Respirar mejor - vivir mejor	Dance Studio
	13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	13:00	17:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Dive Centre
	14:00	14:50	Instrucción de tenis Principiantes 1	Tennis Court 2
	14:00	14:55	Windsurf nivel intermedio	Watersports Centre
	14:00	15:30	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Dance Studio
	14:00	14:50	Golf - Entrenamiento de velocidad	Trackman Studio
	14:00	16:00	*Taller en inglés para hombres: "Optimal Male Aging – Is Testosterone Replacement Therapy the solution?" c/ Sally Walker	Famara Room
	14:00	14:45	Técnica de natación con vídeo	South Pool Lane 8
	14:15	15:00	Gimnasia básica, 6-10 años	South Hall Court 3
	14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
	15:00	15:50	Vóley playa, 10-15 años	Beach Volley Court 1
	15:00	17:45	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Bike Centre

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	15:00	16:20	Torneo de pádel, principiantes/intermedio - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
	15:00	15:45	Entrenamiento de natación funcional (workout)	North Pool Lane 8
	15:00	15:50	Instrucción de tenis Intermedio	Tennis Court 2
	15:00	16:50	Torneo de squash intermedio	Squash Court 1
	15:00	15:50	Golf: Longest Drive - solo para jugadores de golf	Trackman Studio
	15:00	16:50	Torneo de Racketball, todos niveles	Squash Court 1
	15:00	16:30	Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)	Watersports Centre
	15:05	15:50	Gimnasia básica, 10-15 años	South Hall Court 3
	15:05	15:55	Entrenamiento fascial	Volcano
	15:15	15:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
	15:30	16:30	Introducción al Pump Foil	Watersports Centre
	15:30	20:00	Tour de Vino & Tapas	North Reception
	16:00	17:20	Torneo de fútbol 5-10 años	5-a-side
	16:00	16:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
	16:00	16:50	Introducción a HYROX	Functional Zone
	16:00	17:50	Torneo de tenis, intermedio	Tennis Court 1
	16:00	17:50	Torneo de vóley playa (sin instructor)	Beach Volley Court 1
	16:00	18:00	Desafío TrackMan de 9 hoyos (sin instructor)	Trackman Studio
	16:00	16:40	Padel Surf, intermedio	Watersports Centre
	16:05	16:50	Gimnasia familiar, 0-3 años	South Hall Court 3
	16:15	17:45	Pentatlón familiar	1/2 Football Pitch North
	16:15	17:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
	16:15	16:45	Ultimate Abs	Volcano
	16:30	17:50	Torneo de pádel, intermedio/avanzado - Nivel 3.0-5.0	Padel Court 4
	16:30	17:25	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Body Bike Area
	17:00	17:45	Gimnasia familiar, 3-5 años	South Hall Court 3
	17:00	17:50	Movilidad Funcional	Crossfit Area
	17:00	18:45	HYROX Endurance	Functional Zone
	17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
	17:00	17:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
	17:30	18:50	Torneo de fútbol 10-15 años	5-a-side
	17:45	18:25	Body Bike HIIT - Silent Fit	Body Bike Area
	18:00	18:50	Step principiantes	Volcano
	18:00	18:45	Natación en aguas abiertas (en la laguna)	Watersports Centre
	18:00	19:50	Dobles de badminton (sin instructor)	North Hall Court 1
	18:00	19:20	Torneo de Padel, expertos - Nivel 5.0+ (sin instructor)	Padel Court 1
	18:00	19:00	Reunión de propietarios	ITSO Members Lounge

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
20:00	22:00	Música en directo en La Plaza	Square

Miércoles 14 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
07:30	14:00	*Excursión a La Graciosa	North Reception
08:00	10:00	Triatlón con BodyBike organizada por el Green Team	North Pool Lane 8
08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
08:00	08:30	Meditación matutina	Dance Studio
08:00	14:00	*Scuba Safari, buceadores con licencia (en pausa)	Dive Centre
08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:45	16:00	*Catamarán de vela	North Reception
09:00	11:45	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
09:00	09:50	Escuela de fútbol 5-10 años	1/2 Football Pitch North
09:00	09:50	Introducción al CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:50	Circuit Fusion	Functional Zone
09:00	09:50	Golf: Entrenamiento funcional	Golf Area
09:00	09:50	Introducción a Tennis-playa	Beach Volley Court 1
09:00	09:45	LIIT	Volcano
09:00	09:50	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
09:00	13:30	*A pie del volcán - Ruta del Vino	North Reception
09:15	09:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
10:00	12:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
10:00	10:50	Escuela de fútbol 10-15 años	1/2 Football Pitch North
10:00	11:50	Torneo social de tenis-playa, min. 20 años	Beach Volley Court 1
10:00	11:20	Torneo de pádel, principiantes/intermedio - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
10:00	11:30	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Watersports Centre
10:00	10:50	CrossFit (solo con experiencia)	Crossfit Area
10:00	11:15	Club La Santa behind the scenes tour	Pitera Room
10:00	10:50	Danza	Volcano
10:00	10:50	Entrenamiento funcional	Functional Zone
10:00	11:00	Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes	Square

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 10:00	10:45	Natación: Introducción a nadar Crol	South Pool Lane 8
 10:00	10:50	Pilates, todos niveles	5-a-side
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 10:00	10:45	Sesión en pista de atletismo	Running Track
 10:00	11:50	Golf - Wedging	Trackman Studio
 11:00	12:00	Ensayo Individual (min. 5 años) para el espectáculo de niños y huéspedes	Square
 11:00	11:45	HYROX 2 generaciones, min. 10 años	Functional Zone
 11:00	11:50	Tácticas de tenis para dobles	Tennis Court 2
 11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 11:00	11:30	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
 11:00	11:55	Yoga Flow	5-a-side
 11:10	11:50	Natación: Braza para adultos	South Pool Lane 8
 11:15	12:00	Aerial de 2 generaciones, min. 10 años	Dance Studio
 11:30	13:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Watersports Centre
 11:30	12:50	Torneo de pádel, intermedio/avanzado - Nivel 3.0-5.0	Padel Court 4
 12:00	14:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
 12:00	14:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
 12:00	12:40	Aqua jogging	South Pool Lane 8
 12:00	12:50	Instrucción de tenis Senior	Tennis Court 2
 12:30	13:00	Aerial Relaxation	Dance Studio
 13:00	17:00	*Scuba Beach Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
 13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
 13:00	17:00	*Bucear con tubo, principiantes (adultos y niños/as +8 años)	Dive Centre
 13:15	15:15	Paseo social "Walk the talk"	Verol Room
 14:00	14:25	Natación: Aprende a nadar brazas, 6-10 años	South Pool Lane 8
 14:00	14:50	Baloncesto, principiantes	South Hall Court 1
 14:00	14:50	Fitness de boxeo	Functional Zone
 14:00	15:50	Golf - Cómo golpear con tus maderas	Trackman Studio
 14:00	15:00	Carrera de kayak	Watersports Centre
 14:00	14:45	Entrenamiento Senior - Entrenamiento de cuerpo completo	Dance Studio
 14:00	15:00	Carrera de pádel surf	Watersports Centre
 14:15	14:55	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Fitness Centre
 14:30	14:55	Natación: Nadar brazas, 10-15 años	South Pool Lane 8
 15:00	15:45	Pádel para principiantes 10-15 años	Padel Court 4
 15:00	15:50	Torneo de tenis de mesa, 10-15 años	North Hall Court 1

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	15:00	15:50	Instrucción de tenis Principiantes 2	Tennis Court 2
	15:00	15:50	Dance'n'Step	Volcano
	15:00	17:45	Tour en Bicicleta de montaña, nivel intermedio (requiere experiencia)	Bike Centre
	15:00	16:00	Carrera de windsurf, principiantes	Watersports Centre
	15:00	16:30	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Watersports Centre
	15:15	15:45	Fun Time: Ensayos para el Espectáculo de Niños y Clientes , 3-14 años	Square
	16:00	16:40	Introducción a Bouldering o escalada en bloque, 10-15 años (Recoge los zapatos de boulder de Sports Booking antes de la clase)	Bouldering Room
	16:00	16:45	Pádel para principiantes 6-10 años	Padel Court 4
	16:00	17:50	Torneo de tenis, principiantes	Tennis Court 1
	16:00	16:50	Introducción a HYROX	Functional Zone
	16:00	16:50	Torneo de tenis de mesa	North Hall Court 1
	16:00	16:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
	16:00	17:00	Carrera de windsurf, avanzado	Watersports Centre
	16:05	16:55	Fitball	Volcano
	16:10	16:50	Natación HIIT, min. 15 años	South Pool Lane 8
	16:15	17:45	Jungle run para familias (min. 5 años)	La Rambla
	16:30	17:25	Body Bike Base Camp (principiantes) - Silent Fit	Body Bike Area
	17:00	17:50	HYROX WOD	Functional Zone
	17:00	17:50	Padel Experto - Nivel 5.0+	Padel Court 4
	17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
	17:00	19:00	Torneo social de minigolf para adolescentes (sin instructor)	Minigolf
	17:00	17:50	TRX (solo con experiencia)	TRX Area
	17:05	17:50	Bootcamp de Socorristas, 10-15 años	Watersports Centre
	17:10	18:00	7.5 km de carrera en cuesta y pista de tierra (ritmo 5:15 min/km)	La Rambla
	17:15	17:45	Trampolín Fitness - Silent Fit, min. 10 años	The Lawn
	17:15	18:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	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 (todos los niveles)	Crossfit Area
	18:00	19:50	Torneo social de bádminton, mixtos (sin instructor)	North Hall Court 1
	18:00	19:50	Torneo de padel, nivel intermedio/avanzado (sin instructor) - Nivel 3.0-5.0	Padel Court 1
	19:00	19:45	Espectáculo de Niños y Huéspedes	Square
	21:30	23:00	Happy Hour & Karaoke	Disco CLS Arena Downstairs

Jueves 15 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
 08:00	08:50	Natación en aguas abiertas	Watersports Centre
 08:15	09:15	Carrera por pista de tierra 8 km (5min./km or 5.45min./km)	La Rambla
 08:15	09:30	Fitness Reformer (con calcetines!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
 08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
 08:45	11:00	Green Team HYROX Carrera simulada (debe poder correr)	Functional Zone
 09:00	11:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
 09:00	09:45	Tenis para principiantes 10-15 años	Tennis Court 2
 09:00	09:40	CrossFit, 10-15 años	Crossfit Area
 09:00	11:45	50-60 km Tour de Bicicleta en carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
 09:00	09:45	Natación: Crol nivel principiantes	South Pool Lane 8
 09:00	09:50	Golf – Chipping	Golf Area
 09:00	09:50	Mobilidad, todos los niveles	Volcano
 09:00	09:50	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
 09:15	09:55	Instrucción de kayak	Watersports Centre
 09:30	10:30	Introducción al Pump Foil	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
 10:00	11:30	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	Técnica de CrossFit (solo con experiencia)	Crossfit Area
 10:00	10:45	Natación: Crol nivel intermedio	South Pool Lane 8
 10:00	10:50	Pádel Intermedio - Táctica - Nivel 3.0-4.0	Padel Court 4
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 10:00	10:50	Golf – Putting	Golf Area
 10:00	10:40	Young Time: Fitness & Tennis, 10-15 años	Tennis Court 1
 10:15	10:45	Introducción al Slackline	Watersports Centre
 11:00	13:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
 11:00	12:50	Torneo de tenis, avanzado	Tennis Court 1

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	11:00	12:55	Torneo de Vóley-playa	Beach Volley Court 1
	11:00	11:50	Introducción al CrossFit	Crossfit Area
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
	11:00	12:00	Golf: Competición en putting	Golf Area
	11:00	11:45	SUP Fitness	Watersports Centre
	11:00	11:50	Entrenamiento funcional en equipo	Functional Zone
	11:00	12:30	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Watersports Centre
	11:05	11:50	BODYATTACK™	Volcano
	11:20	11:50	Pingüinos juguetones, 5-6 años	Children Pool
	11:30	13:00	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
	12:00	12:30	Pingüinos juguetones, 3-4 años	Children Pool
	12:00	12:15	Introducción al Aerial Fitness	Dance Studio
	12:00	12:50	Pilates, todos niveles	Volcano
	12:00	13:50	Partido de baloncesto (sin instructor)	3x3 Basketball
	13:00	15:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	13:00	13:40	Respirar mejor - vivir mejor	Dance Studio
	14:00	14:45	Instrucción de SUP para dos generaciones, min. 6 años	Watersports Centre
	14:00	14:50	Instrucción de tenis avanzado	Tennis Court 2
	14:00	14:50	Golf: Instrucción para principiantes	Golf Area
	14:00	15:00	Taller de suelo pélvico	Dance Studio
	14:00	15:20	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Padel Court 4
	14:00	14:45	Boxeo para adolescentes, 11-15 años	Functional Zone
	14:15	14:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
	15:00	15:25	Flip ´n´ Fun, 6-10 años	South Pool Lane 8
	15:00	15:55	Windsurf nivel avanzado	Watersports Centre
	15:00	15:50	Fun Time: Street day, 3-5 años	3x3 Basketball
	15:00	16:00	Introducción a MTB	Bike Centre
	15:00	15:50	Introducción al levantamiento de pesas	Zona de halterofilia en el Gimnasio + 15 años
	15:00	15:50	Pickleball: Reta al Green Team	Pickleball Court 1
	15:00	16:50	Torneo social de fútbol (sin instructor)	5-a-side
	15:00	15:50	Golf - Entrenamiento de velocidad	Trackman Studio
	15:00	16:30	Wingfoil, intermedio (experiencia de wing requerido)	Watersports Centre
	15:15	15:45	Entrenamiento HIIT	Volcano
	15:30	15:55	Flip ´n´ Fun, 10-15 años	South Pool Lane 8
	15:30	16:50	Torneo de pádel de dos generaciones	Padel Court 4
	15:30	17:00	Yoga Flow - Silent Fit	South Conference Rooftop

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	16:00	17:30	Tour de bicicleta de montaña para principiantes	Bike Centre
	16:00	16:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
	16:00	16:50	Fun Time: Street day, 6-10 años	3x3 Basketball
	16:00	16:50	Instrucción de pickleball Principiantes	Pickleball Court 1
	16:00	16:45	Entrenamiento de TRX Senior	TRX Area
	16:00	16:50	T-BOW®	Volcano
	16:15	16:55	Aqua jogging	South Pool Lane 8
	16:15	16:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
	17:00	17:45	Instrucción de tenis para dos generaciones	Tennis Court 2
	17:00	17:50	Introducción a HYROX	Functional Zone
  	17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
	17:00	17:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
	17:00	17:50	Young Time: Street day, 10-15 años	3x3 Basketball
  	17:15	18:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
 	18:00	18:50	Step intermedio	Volcano
 	18:15	19:45	Torneo FIFA, min. 10 años	Playtime
	20:00	22:00	Música en directo en La Plaza	Square

Viernes 16 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
 08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
 08:15	09:45	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Dance Studio
 08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
 09:00	11:45	40 km Tour en Bicicleta de carretera, 22-24 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
 09:00	09:50	Tenis Fitness	Tennis Court 1
 09:00	09:45	Introducción a HYROX	Functional Zone
 09:00	09:50	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
 09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	5-a-side
 09:00	09:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
 09:00	09:55	Yoga Flow	Volcano
 09:10	09:55	Natación Crol avanzado	South Pool Lane 8
 09:15	09:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
 09:15	09:45	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses	Wellness Pool
 09:15	10:45	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Watersports Centre
 09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
 09:45	10:15	Traslado con bus al aeropuerto (Billund)	North Reception
 10:00	10:50	Golf: Instrucción para principiantes	Golf Area
 10:00	11:30	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
 10:00	10:55	BODYPUMP™	Volcano
 10:00	10:50	Circuit Fusion	Functional Zone
 10:00	10:50	Instrucción de tenis Intermedio	Tennis Court 2
 10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
 10:10	10:50	Natación: Virajes	South Pool Lane 8
 10:15	11:30	Pilates con equipamiento	Dance Studio
 11:00	13:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
 11:00	11:40	Aqua jogging	South Pool Lane 8
11:00	11:50	Instrucción de tenis Principiantes 1	Tennis Court 2
11:00	12:50	Golf - Cómo golpear con tus maderas	Trackman Studio
11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
11:15	11:45	Ultimate Abs	Volcano

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	11:30	13:00	Windsurf para principiantes	Watersports Centre
	11:45	12:15	Traslado con bus al aeropuerto (Copenhague)	North Reception
	13:00	15:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
	13:00	15:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	13:15	14:00	Introducción al Aerial Fitness	Dance Studio
	14:00	15:50	Golf - Calibra tus hierros	Trackman Studio
	14:00	14:55	Windsurf Refresher (repaso)	Watersports Centre
	14:15	14:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
	15:00	16:30	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Watersports Centre
	15:00	15:55	Hatha Yoga	Volcano
	15:00	15:50	Pádel Intermedio 1 - Nivel 2.0-3.5	Padel Court 4
	15:15	15:45	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
	15:45	16:15	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
	16:00	17:30	Repetición de subidas - Bicicleta de carretera	Bike Centre
	16:00	16:50	Body toning	Volcano
	16:00	16:50	Golf: Lección de bunker	Golf Area
	16:00	19:00	Centro de Buceo abierto	Dive Centre
	16:00	17:50	Torneo familiar de Mini-Tenis, min. 6 años	North Hall Court 1
	16:15	16:45	Fun Time: Día de Hinchables, 3-10 años	The Lawn
	17:00	17:50	Movilidad Funcional	Crossfit Area
	17:00	17:50	Entrenamiento funcional	Functional Zone
	17:00	18:30	Tour de información en Danés	Sports Booking
	17:00	17:50	Estiramiento y relajacion	Volcano
	17:15	18:45	Entrenamiento de natación, min. 10 años	South Pool Lane 8
	17:30	18:30	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
	18:00	18:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
	18:00	19:50	Torneo de Voleibol Social	North Hall Court 1
	18:30	20:20	Torneo de padel, nivel principiante/intermedio (sin instructor) - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 1
	19:00	20:20	Torneo de minigolf (sin instructor)	Minigolf

Sábado 17 octubre 2026

2 weeks weekly program
sáb. 3 oct. 16:59 – sáb. 17 oct. 16:59

INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
08:00	08:15	Gimnasia matutina	Morning Gym Stage
08:15	08:45	Carrera o caminata matutina 2-5 km	La Rambla
08:15	09:15	Body Bike Power - Silent Fit	Body Bike Area
09:00	09:45	Tenis para principiantes 10-15 años	Tennis Court 2
09:00	09:50	Escuela de fútbol 5-10 años	1/2 Football Pitch North
09:00	12:45	65-75 km Tour en Bicicleta de carretera, 24-26 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
09:00	09:50	Introducción al CrossFit	Crossfit Area
09:00	09:50	Entrenamiento fascial	Volcano
09:00	12:00	*Curso de buceo "PADI Open Water" (adultos y niños/as +12 años) (en pausa)	Dive Centre
09:00	09:50	Instrucción de pickleball Principiantes	Pickleball Court 1
09:00	10:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
09:00	11:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
09:00	11:00	Desafío TrackMan de 9 hoyos (sin instructor)	Trackman Studio
09:00	09:45	Entrenamiento en circuito Senior	The Lawn
09:15	10:45	Pilates Reformer (de cama), todos niveles (con calcetines!)	Dance Studio
09:15	09:45	Padel Surf (SUP) para principiantes	Watersports Centre
09:15	09:45	Experiencia en el agua (Matronatación), 12-35 meses	Wellness Pool
09:30	13:30	*Escuela de surf	North Reception
10:00	12:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
10:00	10:50	Escuela de fútbol 10-15 años	1/2 Football Pitch North
10:00	10:45	Tenis para principiantes. 6-10 años	Tennis Court 2
10:00	11:30	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Watersports Centre
10:00	10:45	BODYATTACK™	Volcano
10:00	10:50	CrossFit Conditioning (todos los niveles)	Crossfit Area
10:00	10:50	Entrenamiento con pesas rusas, todos niveles	Functional Zone
10:00	10:50	Pádel Principiantes - Nivel 1.0-3.0	Padel Court 4
10:00	11:00	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
10:00	10:50	TRX (todos los niveles)	TRX Area
10:10	10:50	Natación: Espalda para adultos	South Pool Lane 8
10:15	12:15	Paseo social "Walk the talk"	Verol Room

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	11:00	11:40	Pasos básicos de natación, 6-10 años	South Pool Lane 8
	11:00	11:50	Instrucción de tenis de mesa, principiantes, 6-15 años	North Hall Court 1
	11:00	11:50	Young Time: Fun Battle, 10-15 años	South Hall Court 1
	11:00	11:50	Entrenamiento funcional	Functional Zone
	11:00	11:45	Introducción al Aerial Fitness	Dance Studio
	11:00	11:50	Pádel Intermedio 2 - Nivel 3.0-4.0	Padel Court 4
	11:00	11:55	Play Time Kids Club 3-10 años	Playtime
	11:00	12:50	Torneo social de tenis, min. 15 años	Tennis Court 1
	11:00	11:50	T-BOW®	Volcano
	11:30	13:00	Instrucción de windsurf, 10-15 años	Watersports Centre
	12:00	14:00	Alquiler de material de Pump Foil	Watersports Centre
	12:00	14:00	Alquiler de material de Wingfoil	Watersports Centre
	12:00	12:50	Torneo de tenis de mesa, 10-15 años	North Hall Court 1
	12:15	12:45	Aerial Relaxation	Dance Studio
	13:00	15:00	*Scuba Pool Dive, principiantes (adultos y niños/as +8 años) (en pausa)	Dive Centre
	14:00	14:25	Flip 'n' Fun, 6-10 años	South Pool Lane 8
	14:00	15:20	Torneo social de Pádel, todos los niveles, min. 20 años	Padel Court 4
	14:00	15:30	Wingfoil, principiantes (experiencia en windsurf es obligatorio)	Watersports Centre
	14:15	14:55	Instrucción de kayak, 10-15 años	Watersports Centre
	14:15	15:00	Gimnasia básica, 6-10 años	South Hall Court 3
	14:15	15:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 3-5 años	Playtime
	14:15	14:55	Introducción al fitness - máquinas de fuerza	Fitness Centre
	14:30	14:55	Flip 'n' Fun, 10-15 años	South Pool Lane 8
	15:00	15:55	Windsurf nivel intermedio	Watersports Centre
	15:00	15:50	Introducción a la Halterofilia Olímpica	Zona de halterofilia en el Gimnasio + 15 años
	15:00	16:00	Introducción a la bicicleta de carretera	Bike Centre
	15:00	15:45	Natación: Introducción a nadar Crol	South Pool Lane 8
	15:00	16:50	Partido de baloncesto (sin instructor)	3x3 Basketball
	15:00	15:45	SUP Fitness	Watersports Centre
	15:00	15:50	Introducción de tenis de mesa, principiantes, min. 15 años	North Hall Court 1
	15:05	15:50	Gimnasia básica, 10-15 años	South Hall Court 3
	15:15	15:45	Deep Water Aerobics	North Pool Lane 1
	15:15	16:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 6-8 años	Playtime
	15:15	16:00	LIIT	Volcano

	INICIO	FIN	ACTIVIDAD	PUNTO DE ENCUENTRO
	15:15	16:45	Charla "Age Strong - Los secretos de un envejecimiento saludable" con Sally Walker (en danés)	Timanfaya Room
	15:30	17:30	*Paseo a Caballo	North Reception
	15:30	16:20	Pilates principiantes - Silent Fit	South Conference Rooftop
	15:30	16:50	Torneo social de Pádel - todos los niveles, min. 15 años	Padel Court 4
	16:00	17:30	20-25 km Tour en bici de carretera, 18-20 km/h velocidad aproximada	Bike Centre
	16:00	16:50	Tenis Fitness	Tennis Court 1
	16:00	16:50	Técnica de HYROX (solo con experiencia)	Functional Zone
	16:00	16:25	Introducción al TrackMan Studio	Trackman Studio
	16:00	16:40	Padel Surf, intermedio	Watersports Centre
	16:00	16:50	Torneo de tenis de mesa	North Hall Court 1
	16:05	16:50	Gimnasia familiar, 0-3 años	South Hall Court 3
	16:15	17:00	Fun Time: La Búsqueda del tesoro, 8-10 años	Playtime
	16:15	16:45	Ultimate Legs & Glutes	Volcano
	16:30	16:55	Introducción al TrackMan Studio	Trackman Studio
	16:45	17:10	Introducción a Yoga: Saludo al sol - Silent Fit	South Conference Rooftop