



Boshotel Vlodrop****, Vlodrop, Nederland

Fit & Slank Retreat

DAG VAN AANKOMST

- 14:00 Check-in bij het hotel
- 14:30 – 15:00 Welkom en kennismaking
- 15:00 – 17:00 Reset schrijf oefening met aansluitend NanChi Workout met relaxation
- 18:00 Diner

DAG TWEE

- 08:00 – 08:15 Wegen & meten
- 08:15 – 09:15 NanChi Workout
- 09:30 Ontbijt
- 11:00 – 12:30 Visionwalk
- 16:00 – 18:00 Reset Jezelf met aansluitend NanChi workout met relaxation
- 18:30 Diner

DAG DRIE

- 08:00 – 08:15 Wegen & meten
- 08:15 – 09:15 NanChi Workout
- 09:30 Ontbijt
- 11:00 – 12:30 Fitwalk
- 16:00 – 18:00 Reset Jezelf met aansluitend NanChi workout met relaxation
- 18:30 Diner gevolgd door 'bonte avond'

DAG VAN VERTREK

- 08:00 – 08:15 Wegen & meten
- 08:15 – 09:15 NanChi workout met relaxation
- 09:30 Ontbijt
- 12:00 Uitcheck
- 12:15 See You Later fitwalk

Het programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.