Barcelona Bootcamp, Sitges, Spanje

8-DAAGSE BOOTCAMP

DAG VAN AANKOMST

- 15:00 Aankomst: welkom + algemene instructie
- 16:00 - 18:00 Individueel gesprek met hoofdtrainer
- 18:00 – 19:00 Inchecken
- 19:00 Diner

DAG TWEE

- 07:00 – 08:00 Stevige ochtendwandeling
- 08:30 – 08:45 Ontbijt/shake
- 09:00 - 12:30 Work-out met pauze en een tussendoortje
- 12:45 – 14:00 Lunch
- 15:15 – 16:15 Cardio-boxing
- 16:15 – 17:15 Trainingssessie
- 17:15 – 17:30 Tussendoortje
- 17:30 – 18:30 Mindfulness seminar/Cognitive Behavioural Therapy (CBT)
- 19:00 – 21:00 Diner

DAG DRIE

- 07:00 – 08:00 Stevige ochtendwandeling
- 08:30 – 08:45 Ontbijt/shake
- 09:00 - 12:30 Work-out met pauze en een tussendoortje
- 12:45 – 14:00 Lunch
- 15:15 – 16:15 Cardio-boxing

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

- 16:15 – 17:15 Trainingssessie
- 17:15 – 17:30 Tussendoortje
- 17:30 – 18:30 Nutrition seminar
- 19:00 – 21:00 Diner

DAG VIER

- 07:00 – 08:00 Stevige ochtendwandeling
- 08:30 – 08:45 Ontbijt/shake
- 09:00 – 12:00 Work-out circuit op het strand
- ± 12:00 Lunch
- ± 14:00 Start middagprogramma
- ± 17:30 Yoga
- 19:00 – 21:00 Diner

DAG VIJF

- 07:00 – 08:00 Stevige ochtendwandeling
- 08:30 – 08:45 Ontbijt/shake
- 09:00 - 12:30 Work-out met pauze en een tussendoortje
- 12:45 – 14:00 Lunch
- 15:15 – 16:15 Cardio-boxing
- 16:15 – 17:15 Trainingssessie
- 17:15 – 17:30 Tussendoortje
- 17:30 – 18:30 Kookdemonstratie
- 19:00 – 21:00 Diner

DAG ZES

- 07:00 – 08:00 Stevige ochtendwandeling
- 08:30 – 08:45 Ontbijt/shake
- 09:00 – 12:00 Work-out circuit op het strand
- ± 12:00 Lunch
- ± 14:00 Box lessen en stretching
- ± 17:30 Yoga
- 19:00 – 21:00 Diner

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

DAG ZEVEN

- 08:30 – 08:45 Ontbijt/shake
- 09:00 Excursie naar de Montserrat berg (met lunch)
- ± 16:00 Yoga
- ± 17:00 Weegmoment
- ± 17:30 Gesprek met de mindfulness trainer
- 19:00 – 21:00 Feestelijk diner

DAG ACHT

- 08:30 Ontbijt
- 10:00 Uitcheck

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