

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Yoga	Wellnessyoga		Yoga		
Morgenmad + info	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Dance your heart out	Sommerdans	Grand Prix		Dance and fun	Oldies but goodies	
Dance your heart out	Workout (Styrke/Metcon)	Zumba with a twist		Workout (Styrke/Metcon)	Just Dance Mix	
	Zumba Step 30min					
Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
Radiohits	Girly Moves	Teknik - Chacha 45min	Hviledag	80s/90s Mix	Dance Mix Special	
Just Dance Mix	Zumba back to the best	Udstrækning og restitution 45min		Just Dance Mix	Dance your heart out	
Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	19:30 Fest: GALLA	Aftensmad	
	Foredrag - Gør livet en dans	Dance Event med lokale				
Velkomstsangria ved poolen	Meditation	20:00 - 21:30				

Alle
Maria Zelina
Glenn
Frank
Michael
Susanne

Workout (Strength/Metcon) - 15min opvarmning, 30minutters workout i stationer med styrke og cardio på tid. Vi arbejder 40 sek/hvile 20sek. Du får med sikkerhed sved på panden.

Warrior Workout - 15 minutters opvarmning, 30 minutters workout med en bane sat op med øvelser, hvor man kører i ring. Du er mod dig selv. Styrke og Cardio. Puls vil komme op.

Oldies & Goodies - med Hanne & Susanne. Fest, farver, sved og høj energi. Vrikkende hofter, lækre moves... . Tag din makker under armen og kom til dansefest!

Just Dance: Er en dansetime, hvor vi danser til alle de største hits fra 50'erne og frem til i dag. En time med højt humør, sved på panden og en masse skøn musik, man ikke kan lade være med at synge med på.

Grand Prix: Er en dansetime, hvor vi danser til de store Grand Prix hits gennem tiden. Så hvis du elsker det Europæiske Melodi Grand Prix, så vil det helt klart være en dansetime for dig.

Radio Hits med Maria Zelina: Dans til nogle af de store radio- og diskotekhits gennem tiden.

Girly Moves med Maria Zelina: Tillad dig selv til at være feminin og en lille smule sexy og nyde de sider af dansen – helt på din egen måde og bare for din egen glædes skyld. Dance like nobody is watching!

Mini-foredrag med Maria Zelina: Bevægelse + Bevidsthed = Livsglæde : Nøglen til livsglæde ligger i høj grad i bevidsthed kombineret med fysisk handling og fokus på energi.

Få inspiration fra Maria Zelina's måde at anskue verden på og de redskaber, hun selv bruger i livet. (Baseret på hendes bøger "Gør livet til en dans!" og "Det handler i virkeligheden kun om energi")