

SAFS FITNESS & PARTY CAMP 2019

Zeit	Sonntag, 15.09.2019	Montag, 16.09.2019	Dienstag, 17.09.2019	Zeit	Mittwoch, 18.09.2019	Donnerstag, 19.09.2019	Freitag, 20.09.2019
09:00 – 10:00 Uhr		Step PLUS (F) Sportpark, Luciano Yoga „Back bending“ (A) Strand Ebene, Young Ho 09:30 Core Express (A) WellFit®–Ebene, Roger	Dos un Step (F) Sportpark, Julian Yoga – Focus Rücken (A) Strand Ebene, Young Ho Funktionelles Schlingen-training (A*) WellFit®–Ebene, Roger & Marcel	09:00 – 10:00 Uhr	Step Dance (F) Sportpark, Israel BiB – Body in Balance (A) Strand Ebene, Roman 09:30 Uhr Gluteus Shred (A) WellFit®–Ebene, Marcel	FREEK Step Power (A) Sportpark, Roman Yoga – Focus Schultern und Nacken (A) Strand Ebene, Young Ho 09:30 Uhr Chest Explosion, (A) WellFit®–Ebene, Marcel	Step Mania (F) Sportpark, Roman Cycling „Laktatparty“ (A*) WellFit®–Ebene, Patrick 09:30 Uhr Core Express (A) Strand Ebene, Roger
10:15 – 11:15 Uhr	Welcome to the Club – “Functional Flow Workout” inkl. Camp Informationen (A) Sportpark Jana, Julian & Live DJ Marcel, sowie alle SAFS Camp Experten	FunTone® Basic – the functional circle of life (A) Sportpark, Jana & Roger Burn baby burn! Disco! (A) Strand Ebene, Per Cycling “Fatburner Teil 1” (A*) WellFit®–Ebene, Patrick	Move and groove – Step (F) Sportpark, Per & Roman Schultern: Boundless Freedom Shoulder Openers (A) Strand Ebene, Matt Cycling “Feel your Energy”(A*) WellFit®–Ebene, Patrick	10:15 – 11:15 Uhr	FunTone® – the functional Revolution (A) Sportpark, Jana, Roger Dance – Fiesta Latina (A) Strand Ebene, Julian Cycling „The big Challenge – Wettkampfmodus“(F*) WellFit®–Ebene, Patrick	P Stepstatic! (F) Sportpark, Per FunTone® – the best animal moves (A) Strand Ebene, Roger Cycling “Fluch der Karibik”(A*) Hauptpool, Patrick	Step Circle (F) Sportpark, Luciano Yoga – Focus Rücken (A) Strand Ebene, Young Ho Dynamic functional Movement (A) WellFit®–Ebene, Israel
11:30 – 12:30 Uhr	Step Mania (F) Sportpark, Roman Fight Warrior Workout (A) Strand Ebene, Roger Cycling „Welcome Class“(A*) WellFit®–Ebene, Patrick Aqua Fit, 30 Min. (A) Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Step Dance (F) Sportpark, Israel Bodyweight Workout (A) Strand Ebene, Luciano Cardio Dance (A) WellFit®–Ebene, Roman Aqua Fit, 30 Min. (A) Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Raise the Bar (A) Sportpark, Roger & Marcel Aerodance made in Italy (A) Strand Ebene, Luciano Dynamic functional Movement (A) WellFit®–Ebene, Israel Aqua Fit, 30 Min. (A) Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	11:30 – 12:30 Uhr	Eis Eis Baby – Hype Dance (F) Sportpark, Per & Luciano Rücken: Side band, back band & Twist (A) Strand Ebene, Matt Aqua Fit, 30 Min. (A) Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Dynamic Functional Step (A) Sportpark, Israel Yoga für Männer (A) Strand Ebene, Young Ho Dance – In da House (A) WellFit®–Ebene, Julian Aqua Fit, 30 Min. (A) Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	GLAB Step (A) Sportpark, Julian Cardio Dance (A) Strand Ebene, Roman Cycling “Time to say Goodbye” (A*) WellFit®–Ebene, Patrick Aqua Fit, 30 Min. (A) Hauptpool, WellFit® Aktiv Team

Bei allen angebotenen Kursen gilt das Motto: „First come, first serve“. Änderungen vorbehalten!

Die Inhalte dieses Eventplaners gelten ausschließlich während des TOP Events "SAFS Fitness & Party Camp". Darüber hinaus finden alle regulären Sportprogramme des ROBINSON CLUB DAIDALOS statt.

Ausführliche Informationen findest du in der Daily App, sowie in den jeweiligen Fachbereichen und an den Infowänden.

A = Alle

F = Fortgeschrittene

* Teilnehmerzahl begrenzt = Anmeldung in der Daily App

SAFS FITNESS & PARTY CAMP 2019

Zeit	Sonntag, 15.09.2019	Montag, 16.09.2019	Dienstag, 17.09.2019	Zeit	Mittwoch, 18.09.2019	Donnerstag, 19.09.2019	Freitag, 20.09.2019
15:45 – 16:45 Uhr	Aerodance in LOVE (F) Sportpark, Luciano Total body Training, (A) Strand–Ebene, Roman Funktionelles Schlingentraining (A*) WellFit@–Ebene, Marcel	JC's Step (F) Sportpark, Julian Hüfte: Rock'em and unlock'em (A) Strand Ebene, Matt BiB – Body in Balance (A) WellFit@–Ebene, Roman	Dynamic Functional Step (A) Sportpark, Israel House Dance (A) Strand Ebene, Per HIIT – Tabata (A) WellFit@–Ebene, Roman	15:45 – 16:45 Uhr	Dance Sensation (F) Sportpark, Luciano Yoga "Herz über Kopf & neue Perspektiven" (A) Strand Ebene, Young–Ho Fight Warrior Workout (A) WellFit@–Ebene, Roger	15:00 – 16:00 Uhr Step Future (F) Sportpark, Luciano, Per, Israel & Live DJ Mister MB 15:00 – 16:00 Uhr Acro Yoga (A) Strand Ebene, Young–Ho 15:00 – 16:00 Uhr Cycling „Die Hard“ (A*) WellFit@–Ebene, Patrick	Goodbye Session – "The last DAIDALOS Flow" (A) Sportpark, Young–Ho, Jana, Israel, alle Experten & Live DJ Mister MB, inkl. Verlosung und Verabschiedung der Eventwoche
17:00 – 18:00 Uhr	Raise the Bar (A) Sportpark, Roger Dance "La Pasión" (A) Strand Ebene, Julian Cycling „Intervalltraining – mal anders!“ (A*) WellFit@–Ebene, Patrick	Dance! (A) Sportpark, Per ANIMAL MVMNT (A) Strand Ebene, Israel Cycling "Fatburner Teil 2" (A*) WellFit@–Ebene, Patrick Beach Bootcamp (A) Wassersportbasis, Roger & Marcel	Triple vertical Step (F) Sportpark, Luciano Acro Yoga (A) Strand Ebene, Young–Ho Workout 42! (A) WellFit@–Ebene, Julian Cycling „Welcome on the Top" (A*) Vor dem Night Club, Patrick	17:00 – 18:00 Uhr	Symmetric Step Solutions (F) Sportpark, Per ANIMAL MVMNT (A) Strand Ebene, Israel Cycling Vortrag "Fettverbrennung" (A*) Fernseher–Raum, Patrick Workout on the Beach (A) Wassersportbasis, Julian	16:30 – 19:00 Uhr Partytime „BEACHCLUB Daidalos“ Strand Dresscode: Beachclub–Style	
17:45 – 19:00 Uhr	Chillout Lounge am Tempel	Chillout Lounge am Night Club	Chillout Lounge am Hauptpool	17:45 – 19:00 Uhr	Chillout Lounge am Tempel	Chillout Lounge am Night Club	Chillout Lounge am Night Club
18:15 – 19:15 Uhr	Step NO LIMITS (F) Sportpark, Luciano Sixpack Challenge, 30 Min. (A) WellFit@–Ebene, Marcel	Yoga Inside Flow (A) Sportpark, Young–Ho Athletic Workout (A) Strand Ebene, Julian		18:15 – 19:15 Uhr	YOGA – all you need is inside (A) Sportpark, Young–Ho Sixpack Challenge, 30 Min. (A) WellFit@–Ebene, Marcel		19:00 Uhr "ROB Carpet Aperitif" Poolbar Dresscode: elegant blau–weiß 21:45 Uhr Showtime ROB Carpet Show „Come Alive“ Theater Anschließend: „ROB Carpet Party“ Schachbrett Anschließend: Night Club
Abendprogramm	22:00 Uhr Partytime "WHITE SENSATION" Schachbrett, mit Live DJ Mister MB und Experten Vorstellung Dresscode: weiß–weiß Anschließend: Night Club	21:45 Uhr Showtime „Eine Nacht im OLYMP“ Schachbrett Anschließend: Partytime „Eine Nacht im OLYMP“ Schachbrett Anschließend: Night Club	19:15 Uhr TASTE JAM Streetfood Festival Schachbrett & Hauptrestaurant Dresscode: Vintage Style Anschließend: Partytime TASTE JAM Schachbrett Anschließend: Night Club	Abendprogramm	22:00 Uhr Partytime "DIB – DAIDALOS in BLACK" Schachbrett Dresscode: schwarz Anschließend: Night Club	21:45 Uhr Showtime „Boeing, Boeing“ Theater Anschließend: Partytime "80's & 90's" Schachbrett Anschließend: Night Club	