

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA SANTA SPORT

	Viernes 21 Agosto	Sábado 22 Agosto	Domingo 23 Agosto	Lunes 24 Agosto
6:00				
7:00		Llegada Barco Lanzarote	Hora despertarse	Hora despertarse
8:00			Gimnasia Matinal	Taiji Qigong
9:00		Llegada Santa Sport	Desayuno	Desayuno
10:00		Entrada a la Santa Sport	Step	Actividad Libre: Fútbol, Tenis, Mountainbike, Squash
11:00		Reunión informativa y visita al complejo	Entrenamiento con Fitball	
12:00			Entrenamiento en seco	
13:00		Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
14:00		Ubicación en habitaciones	Descanso	Descanso
15:00			Aqua Party	
16:00		Yoga	Estiramiento y relajación	Deep Water aqua
17:00		Step principiantes		
18:00		Actividad Libre: Fútbol, Tenis, Mountainbike,	Entrenamiento Natación	Entrenamiento Natación
19:00				
20:00		Cena	Cena	Cena
21:00		Música en directo	Espectáculo de Magia	Disco para niños
22:00	Quedada en muelle (22:00)	Hora ir a la cama	Hora ir a la cama	Hora ir a la cama

	Martes 25 Agosto	Miércoles 26 Agosto	Jueves 27 Agosto	Viernes 28 Agosto
6:00	Hora despertarse			Hora despertarse
7:00		Hora despertarse	Hora despertarse	Desayuno
8:00	Entrenamiento Natación	Mini-Triatlón	Desayuno	
9:00		Desayuno		Reunión y preparación vuelta a casa
10:00	Desayuno	Actividad Libre: Piscina ocio, Deportes en grupos, Windsurf, aeróbic	Entrenamiento Natación	Salida del Barco
11:00	Body Toning		Minigolf	
12:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	
13:00	Descanso	Descanso	Descanso	
14:00				
15:00	Aqua party o Yoga	Dance o "Ataque AB"	Actividad Libre: Piscina de Ocio, Tenis, Balonmano	
16:00			Entrenamiento con Fitball	Llegada a Gran Canaria
17:00	Carrera en piragua	Entrenamiento Natación		
18:00			Balonmano o Baloncesto	
19:00	Pilates			
20:00	Cena	Cena	Cena	
21:00	Espectáculos varios	Karaoke y espectáculos varios	Música en directo	
22:00	Hora ir a la cama	Hora ir a la cama	Hora ir a la cama	