

Tag 1: Sonntag, 15.10.	Tag 2: Montag, 16.10.	Tag 3: Dienstag, 17.10.	Tag 4: Mittwoch, 18.10.	Tag 5: Donnerstag, 19.10.	Tag 6: Freitag, 20.10.	Tag 7: Samstag, 21.10.	Tag 8: Sonntag 22.10.
Anreise und Check-in im Hotel	ab 7 Uhr Frühstück	ab 7 Uhr Frühstück	Tag zur freien Verfügung	ab 7 Uhr Frühstück	ab 7 Uhr Frühstück	ab 7 Uhr Frühstück	ab 7 Uhr Frühstück
- Optional - Beweglichkeits- training	9 Uhr Yoga (Hotel Anlage)	8.30 Uhr Treffpunkt Hotel Rezeption		9 Uhr Yoga (Hotel Anlage)	ca. 8.30 Uhr Fahrt zur Villa Franca do Campo (Schnorcheln)	ca. 9 Uhr Tabata Training (Intervall)	Abfahrt zum Flughafen
ab 19 Uhr Abendessen im Hotel	Fahrt zu den heißen Quellen (Terra Nostra Park)	Geführte Bike Tour		Wanderung über Agua d'Alto zum Lagoa do Fogo (ca. 10 Km)	Wanderung Furnas-See (ca. 10 Km)	Fahrt zu den heißen Quellen (Pocada Dona Beija)	
	ca. 17 Uhr Fitness am Strand	ca. 17 Uhr Beweglichkeits- Training		ab 19 Uhr Abendessen Cais 20	Essen in der Takatula Beach Bar	Gegen Mittag Fahrt zum Hafen & in die Stadt	
	ab 19 Uhr Abendessen in der Bar Caloura	ab 19 Uhr Abendessen Casa Do Abel			ca. 17 Uhr Stations-Training mit verschiedenen Kraftübungen am Strand	Gemeinsames Abendessen	
						ca. 19 Uhr Achtsamkeits- Übungen am Strand	

## Kategorien

Allgemeines	Herz-Kreislauf- Training	Frühstück
Yoga	Intervall-Training	Mittagessen
Funktionelles Training	Tagesprogramm	Abendessen

Änderungen vorbehalten

## Zusätzliche Aktivitäten buchbar:

Bike - Tour:	ca. 65 €
Canyoning:	ca. 60 €
Whalewatching:	ca. 100 €