



Barcelona Bootcamp, Sitges, Spanje

15-DAAGSE BOOTCAMP

DAG VAN AANKOMST:

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

GEDURENDE 6 DAGEN:

- o 07:00 – 08:00 Stevige ochtendwandeling
- o 08:30 – 08:45 Ontbijt/shake
- o 09:00 - 12:30 Work-out met pauze en een tussendoortje
- o 13:00 – 14:00 Lunch
- o 15:15 – 16:15 Cardio-boxing
- o 16:15 – 17:15 Trainingsessie
- o 17:15 – 17:30 Tussendoortje
- o 17:30 – 18:30 Seminar/demonstratie/lezing/workshops
- o 19:00 – 21:00 Diner

GEDURENDE 4 DAGEN:

- o 08:30 – 08:45 Ontbijt/shake
- o 09:00 – 12:00 Work-out circuit op het strand
- o 13:00 Lunch
- o ± 14:00 Middagprogramma
- o ± 17:30 Yoga
- o 19:00 – 21:00 Diner

The program is subject to availability, changes and obvious mistakes, no rights can be derived from this.

GEDURENDE 2 DAGEN:

- 08:30 – 08:45 Ontbijt/shake
- 07:30 – 08:00 Excursie naar de Montserrat berg (met lunch)
- 14:30 – 15:00 Terug van excursie
- 15:00 Yoga
- *Weegmoment en gesprek met de mindfulness trainer*
- 19:00 – 21:00 Feestelijk diner

1 DAG: REST DAY

DAG VAN VERTREK:

- 08:30 Ontbijt
- 10:00 Uitchecken