

Zeitplan Retreat

Freitag

ca. 17.00 Uhr	<u>Salsa mit Laura</u>
ab 19.00 Uhr	Welcome Drink
ab 19.30 Uhr	Kitchen-Party m. Übertragung Lets Dance

	<u>The Hall / max 150</u>	<u>G1/ max 30</u>	<u>G4/ max 30</u>	<u>T1 / max 30</u>	<u>T2/ max 30</u>	<u>P1/P2</u>
09.45 Uhr - 10.30 Uhr	Bachata mit Laura	Afrobeats m. Jenny	Commercial m. Saskia	Tabata mit Elena	Jazz mit Sonia	
11.00 Uhr - 11.45 Uhr	Salsa mit Laura		Commercial m. Saskia		Jazz mit Sonia	
12.00 Uhr - 14.00 Uhr	Mittagspause					
14.00 Uhr - 14.45 Uhr	Bachata mit Laura	Afrobeats m. Jenny		Zumba mit Elena	Contemporary mit Sonia	Medidation mit Saskia
15.15 Uhr - 16.00 Uhr	Ladies Latin mit Motsi					
16.30 Uhr - 17.15 Uhr		Afrobeats m. Jenny		Tabata mit Elena		Yoga mit Saskia
ab 17.15 Uhr	Freie Zeit zum Entspannen und Genießen bis zum Abendprogramm...					
ab 18.00 Uhr	Abendessen					
ab 20.00 Uhr	Ladies Talk mit Motsi					
ca. 21.00 Uhr	Dessert & Abendveranstaltung					

Sonntag						
ab 07.30 Uhr	gemeinsames Frühstück					
ab 9.00 Uhr	Wake Up Talk mit Motsi & Team					
	<u>The Hall / max 150</u>	<u>G1/ max 30</u>	<u>G4/ max 30</u>	<u>T1 / max 30</u>	<u>T2/ max 30</u>	<u>P1/P2</u>
10.00 Uhr - 10.45 Uhr	Ladies Latin mit Motsi					
11.15 Uhr - 12.00 Uhr	Dance Fitness mit Larissa	Reggaeton Heels mit Laura			Musical Dance mit Sonia	Meditation mit Saskia
12.00 Uhr - 13.15 Uhr	Mittagspause					
13.15 Uhr	Dance Fitness mit Larissa					Yoga mit Saskia - AUSGEBUCHT!!
ab 14.00 Uhr	Abreise					