

## Zeitplan Retreat

Freitag						
17.00 Uhr	Salsa mit Laura					
18.00 Uhr	Talk and Dance mit Lino					
ab 19.00 Uhr	Welcome Drink					
ab 20.00 Uhr	Kitchen-Party m. Übertragung Lets Dance					
Samstag						
	<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>
07.00 Uhr - 10.00 Uhr	Frühstück für All Inklusive Tickets					
ab 9.00 Uhr	Registration der Tages- & Half Inklusive Tickets / Ausgabe der Workshoppläne und Goodiebags					
9.45 Uhr- 10.15 Uhr	Warm up mit Elena					
10.30 Uhr - 11.15 Uhr	Bachata mit Laura	Afrobeats m. Jenny	Commercial m. Isabell	Burlesque mit Lino	Jazz mit Jana Lea	
11.15 Uhr - 12.00 Uhr	Salsa mit Laura		Commercial m. Isabell		Jazz mit Jana Lea	
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	Meditation mit Alex
15.15 Uhr - 16.00 Uhr	Ladies Latin mit Motsi & special Guest					
16.30 Uhr - 17.15 Uhr		Afrobeats m. Jenny		Wassergym mit Lino		Yoga mit Alex
17.15 Uhr - 17.30 Uhr	Stretching mit Elena					
ab 17.30 Uhr	Freie Zeit zum Entspannen und Genießen bis zum Abendprogramm...					

ab 18.00 Uhr	Abendessen
ab 20.00 Uhr	Ladies Talk mit Motsi & unseren wundervollen Gästen
ca. 21.00 Uhr	Dessert & Abendveranstaltung

<b>Sonntag</b>						
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 - 10.30 Uhr	Warm up mit Elena					
11.00 Uhr - 11.45 Uhr	Ladies Latin mit Motsi & special Guest					
11.45 Uhr - 12.30 Uhr	Zumba mit Elena	Reggaeton Heels mit Laura			Musical Dance mit Jana Lea	
12.30 Uhr - 13.30 Uhr	Mittagspause					
13.30 Uhr	Dance Fitness mit Larissa					Yoga mit Alex
ab 14.15 Uhr	Gemeinsamer Abschiedstreff und Abreise					

\*vorläufiger Zeitplan