

## 4. Fitness & Wellness Week – Hotel Gaia Garden Kos - Griechenland 1. – 8. September 2012

### Das Programm

Zeit:	Montag, 3/9/12	Dienstag, 4/9/12	Mittwoch, 5/9/12	Donnerstag, 6/9/12	Freitag, 7/9/12
	<b><u>Täglicher Lauftreff mit MANOLIS um 7.30 h / Treffpunkt an der Rezeption</u></b>				
07.00 h		Sunrise Cycling Christine Kutscha			Farewell Cycling Christine Kutscha
10.00 h	S.T.E.P opening Alex, Sammy & Susi	D.A.N.C.E Alex Hoeft	S.T.E.P Susi Rühl	A.E.R.O.B.I.C Sammy Benahmed	S.T.E.P the final class Alex, Christine, Sammy & Susi
11.00 h	classic A.E.R.O.B.I.C Susi Rühl	S.T.E.P Sammy Benahmed	Salsa Dance Alex Hoeft	S.T.E.P Alex Hoeft	
			<b><u>12.30 h Treff/Rezeption</u></b>		
16.00 h		Aqua Party Alex Hoeft	Fahrradtour über die Insel Kos zu den Hotels:	Aqua Party Susi Rühl	
17.00 h	Workout Sammy Benahmed	Functional Training Susi Rühl	- Gaia Village - Gaia Royal - Gaia Palace	Cycling Christine Kutscha	
17.45 h	Hatha-Yoga Christine Kutscha	Pilates Christine Kutscha		Yoga & Pilates Christine Kutscha	

Programm ohne Gewähr / Änderungen vorbehalten!

Alle Kurse finden auf dem Fitnessplatz hinter dem Hotel statt. Cycling Kurse auf dem Panoramadach des Hotels.  
Bitte für alle Kurse feste Sportschuhe und Handtuch mitbringen. Täglicher Handtuchwechsel an der Rezeption des Hotels.  
Getränke & Obst gibt es täglich frisch am Fitnessplatz.

