

## HORARIO RUN & FIT

Guitart Hotels de Lloret de Mar- VIERNES 15/11/19

HORA	RUNNING	FITNESS
12:00h a 15:00h	Posibilidad de entrar a la habitación a partir de las 12h. Fiesta Mayor en Lloret de Mar	
15:00h a 17:00h	Para participantes que estarán 2 noches Recogida del programa + pulsera participativa. Recogida de Camiseta Oficial (opcional) Fotografía Photocall	
17h a 18:00h	De 17h a 18h <b>RODAJE</b> suave de 5km + <b>ESTIRAMIENTOS</b> + ejercicios de movilidad adaptados a la carrera	<b>16H A 16.30</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA®</b> Zumba® Jammer ZJ™ <b>VANESA ALONSO Y 4 ZIN MEMBERS</b> ----- <b>16.30 A 17H</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA®</b> Zumba® Jammer ZJ™ <b>DAVID DIAZ Y 4 ZIN MEMBERS</b>
		<b>17h a 18.30h XT29® by JOSÉ EXPÓSITO</b>  <b>GLOBAL FUNCTIONAL TRAINING WORKOUT</b>
18:00h a 18.45h	De 18h a 19h Ejercicios de movilidad adaptados a la carrera y estiramientos con Blanca Nieves	<b>18.30 A 19H</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA®</b> Zumba® Jammer ZJ™ <b>KAT ZAHN Y 4 ZIN MEMBERS</b> ----- <b>19.00H A 19.30H</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA®</b> Zumba® Jammer ZJ™ <b>MARIANA MORALI Y 4 ZIN MEMBERS</b> ----- <b>19.30.H A 20H</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA®</b> Zumba® Jammer ZJ™ <b>VANESA, DAVID,KAT, MARIANA</b>
19:00h a 21:30h	<b>CENA BUFFET HOTEL</b>	

**Para participantes no alojados en el hotel o sin Pensión completa, 11euros cada comida o cena**

## SÁBADO 16/11/19:

HORA	RUNNING	FITNESS
07:30h a 09:30h	Desayuno Fiesta Mayor en Lloret de Mar	
	Posibilidad de entrar a la habitación desde las 09h	
8:00h a 09:30h	Para participantes que estarán sólo noche del sábado Recogida del programa + pulsera participativa. Recogida de Camiseta Oficial (opcional) Fotografía Photocall	
9:30h a 10:00h	<b>CHARLA DE BIENVENIDA + FOTO DE GRUPO</b>	
10:00h a 11:15h	<b>Calentamiento</b> de 3km + <b>TEST cronometrado</b> de 1.000mts o 5.000 metros en la pista de atletismo	<b>MASTERCLASS ZUMBA® BY STEVE BOEDT</b>
11.30h a 12:30h	<b>Ejercicios de recuperación</b>	<b>XT29® by JOSÉ EXPÓSITO &amp; TEAM GLOBAL FUNCTIONAL TRAINING WORKOUT</b>
12:45h 16.00h	COMER / DESCANSO / DISFRUTAR CON AMIGOS / MASAJES / PISCINA / SAUNA☺ / shopping	
16:00h a 17:00h	<b>RUNNING</b> suave de 20-30min por el paseo + explicación de ejercicios de multisaltos	<b>1. MASTERCLASS ZUMBA® FLAMENCO FLOW BY JESSICA EXPOSITO Ó</b> <b>2. RUNNING</b> suave de 20-30min + estiramientos
17:00h a 17:45h	(Se podrá Escoger) <b>1. Ejercicios de fuerza en el gimnasio adaptados a la carrera</b>	<b>17:15 A 17.45</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA® “THE FRIENDS” ZIN™members CHUS VALDES Y JOAN ABEL FAYET</b> ----- <b>17:45 A 18.15</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA® “THE COUPLE” ZIN™members TONI TORRES Y SILVIA ANGUERA</b>
18:00h a 19:00h	<b>Charla con especialistas como Jose Luis Blanco y Eva Arias, de planes de entrenamientos y el BOOM de las carreras populares.</b>	<b>18.15h a 19.15h MASTERCLASS ZUMBA® BY “THE THREE” JON MARTIN, ALBA DURAN, SELUCO FERNANDEZ</b>

HORA	RUNNING	FITNESS
19:30h a 22:30h	<b>CENA BUFFET HOTEL 19h a 21:30h</b> Tiempo para arreglarse para la fiesta -----	
22.30h hasta.....	<b>22:30h FIESTA de Blanco y Negro en el hotel</b> <b>(Obligatorio vestir de blanco y negro</b> <b>black and White always right ☺ )</b> Toca bailar y disfrutar con un <b>TEAM D'LUXE</b>	

**Participantes no alojados en el hotel o sin Pensión completa, 11EUROS cada comida o cena**

### - DOMINGO 17/11/19:

HORA	RUNNING	FITNESS
07:30h a 9:45h	Desayuno <b>Fiesta Mayor en Lloret de Mar</b>	
11:15h a 11:45h	<b>A 11.15h Running por el paseo y espectacular camino de ronda de Lloret + técnica y ejercicios en la arena de la playa</b>	(Se podrá Escoger) 10h a 11h <b>MASTERCLASS ZUMBA®</b> <b>BY ZES CLOTILDE MARTIN</b> o Running por el paseo y espectacular camino de ronda de Lloret
11:45h a 12:15h	<b>ESTIRAMIENTOS</b> en pareja orientados para mejorar la recuperación	<b>11.15H A 13.15</b> <b>Marathon Zumba® Fitness Event</b> ZIN™members
12:15h a 13:15h	(Se podrá Escoger) <b>1. Ejercicios de movilidad + estiramientos grupales</b> o <b>2. Marathon zumba</b>	DAN PUCHE NURIA RODRIGUEZ TONY MOSQUERA HENRY CEDEÑO <b>SORPRESA!!!!</b> Y MAS ZIN MEMBERS Y SORPRESAS
13:15h a 13:30h	<b>DESPEDIDA con besos y abrazos</b> <b>fotografía en Photocall</b>	
13:30h a 14:30h	<b>Comida opcional hotel por 11€</b>	

### **HORARIOS COMIDAS HOTEL**

**Desayuno: 7:30h-10:00h /Almuerzo: 12:30h-14:30h/Cena: 19:00h-21:30h**  
**(Si no estás alojado en el hotel o sin Pensión Completa el precio es de 11€)**