

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 RODAJE suave de 5km + ESTIRAMIENTOS + ejercicios de movilidad adaptados a la carrera	16H A 16.30 MASTERCLASS ZUMBA® Zumba® Jammer ZJ™ VANESA ALONSO Y 4 ZIN MEMBERS ----- 16.30 A 17H MASTERCLASS ZUMBA® Zumba® Jammer ZJ™ DAVID DIAZ Y 4 ZIN MEMBERS
		17h a 18.30h XT29® by JOSÉ EXPÓSITO GLOBAL FUNCTIONAL TRAINING WORKOUT
18:00h a 18.45h	De 18h a 19h Ejercicios de movilidad adaptados a la carrera y estiramientos con Blanca Nieves	18.30 A 19H MASTERCLASS ZUMBA® Zumba® Jammer ZJ™ KAT ZAHN Y 4 ZIN MEMBERS ----- 19.00H A 19.30H MASTERCLASS ZUMBA® Zumba® Jammer ZJ™ MARIANA MORALI Y 4 ZIN MEMBERS ----- 19.30.H A 20H MASTERCLASS ZUMBA® Zumba® Jammer ZJ™ VANESA, DAVID,KAT, MARIANA
19:00h a 21:30h	CENA BUFFET HOTEL	

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	CHARLA DE BIENVENIDA + FOTO DE GRUPO	
10:00h a 11:15h	Calentamiento de 3km + TEST cronometrado de 1.000mts o 5.000 metros en la pista de atletismo	MASTERCLASS ZUMBA® BY STEVE BOEDT
11.30h a 12:30h	Ejercicios de recuperación	XT29® by JOSÉ EXPÓSITO & TEAM GLOBAL FUNCTIONAL TRAINING WORKOUT
12:45h 16.00h	COMER / DESCANSO / DISFRUTAR CON AMIGOS / MASAJES / PISCINA / SAUNA☺ / shopping	
16:00h a 17:00h	RUNNING suave de 20-30min por el paseo + explicación de ejercicios de multisaltos	1. MASTERCLASS ZUMBA® FLAMENCO FLOW BY JESSICA EXPOSITO Ó 2. RUNNING suave de 20-30min + estiramientos
17:00h a 17:45h	(Se podrá Escoger) 1. Ejercicios de fuerza en el gimnasio adaptados a la carrera	17:15 A 17.45 MASTERCLASS ZUMBA® “THE FRIENDS” ZIN™members CHUS VALDES Y JOAN ABEL FAYET ----- 17:45 A 18.15 MASTERCLASS ZUMBA® “THE COUPLE” ZIN™members TONI TORRES Y SILVIA ANGUERA
18:00h a 19:00h	Charla con especialistas como Jose Luis Blanco y Eva Arias, de planes de entrenamientos y el BOOM de las carreras populares.	18.15h a 19.15h MASTERCLASS ZUMBA® BY “THE THREE” JON MARTIN, ALBA DURAN, SELUCO FERNANDEZ

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

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

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€)