



Adult's Sports **ACTIVITIES**

Sport per Adulti ATTIVITÀ all'Armenistis Camping

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
☺ 09.00 - 09.45 Mantenersi in forma 	☺ 09.00 - 09.45 Aqua Fitness 	☺ 09.00 - 09.45 Mantenersi in forma 	☺ 09.00 - 09.45 Mantenersi in forma 	☺ 09.00 - 09.45 Aqua Fitness 	☺ 09.00 - 09.45 Cross Training 	☺ 09.00 - 09.45 Pilates 
☺ 13.00 - 15.00 Pallavolo con i piedi 	☺ 13.00 - 15.00 Beach Volley TORNEO SETTIMANALE 	☺ 13.00 - 15.00 Beach Volley TORNEO SETTIMANALE 	☺ 13.00 - 15.00 Beach Volley TORNEO SETTIMANALE 	☺ 13.00 - 15.00 Beach Volley TORNEO SETTIMANALE 	☺ 14.00 - 16.00 Beach Volley TORNEO SETTIMANALE ROUND DI 16 	☺ 10.00 - 10.45 Aqua Aerobic 
☺ 17.00 - 19.00 Sentiero naturalistico 	☺ 16.00 - 18.00 Beach Volley TORNEO SETTIMANALE 	☺ 17.00 - 19.00 Sentiero naturalistico 	☺ 16.00 - 18.00 Beach Volley TORNEO SETTIMANALE 	☺ 17.00 - 19.00 Sentiero naturalistico 	☺ 17.00 - 19.00 Beach Volley TORNEO SETTIMANALE ROUND DI 8 	☺ 14.00 - 16.00 Beach Volley TORNEO SETTIMANALE SEMIFINALI 
☺ 19.00 - 21.00 Serate amichevoli 3x3 	☺ 19.00 - 21.00 Serate amichevoli 3x3 	☺ 19.00 - 21.00 Serate amichevoli 3x3 	☺ 19.00 - 21.00 Serate amichevoli 3x3 	☺ 19.00 - 21.00 Serate amichevoli 3x3 	☺ 19.00 - 19.45 Yoga 	☺ 17.00 Beach Volley TORNEO SETTIMANALE FINALE 

- **Lezioni di fitness mattutine:** Luogo di ritrovo: sul prato di fronte alla caffetteria. Accessori essenziali per i nostri programmi di fitness: asciugamano, acqua e buon umore!
- **Escursionismo:** GLuogo di ritrovo: il cancello del campeggio. Tutti i partecipanti sono gentilmente invitati a presentarsi con 15 minuti di anticipo al punto di raccolta e di indossare scarpe da ginnastica o da alpinismo. Il portare con sé una bottiglia d'acqua è essenziale!!! I bambini sono ammessi a partecipare solo se sono accompagnati dai loro genitori.
- Avvisate della vostra partecipazione tempestivamente ai tornei BEACH VOLLEY, BEACH TENNIS, FOOTVOLLEY (Pallavolo con i piedi) giornalieri, settimanali e di due giornate e otterrete bevande gratuite al bar, cena al ristorante, soggiorno gratuito, il grande premio per un weekend e altro ancora. (ammesso un massimo di 16 squadre).

PERSONS RESPONSIBLE FOR THE SPORTS PROGRAMMES: Tilemachos Athanasiou (*insegnanti di educazione fisica con Licenza*) & Vanessa Tsavusaki (*educatore autorizzato*)