



Karibik Boot Camp Abenteuer

7 Tage Programm

Aenderungen bleiben vorbehalten



Samstag

Flughafen Ankunfts-Transfer
Richten Sie sich in Ihrem Jungle Cottage gemuetlich ein
19:00h – Willkommens-Abendessen & Informationen ueber das bevorstehende 7 Tage Boot-Camp Programm

Sonntag

6:15h – Geniessen Sie einen frischen Fruchtsaft und laufen Sie den Paix-Bouch Huegel hoch
7:30h - Fruehstueck
9:00h – Fitness-Seminar & Boot Camp Training
12:00h - Mittagessen
13:00h – Glasse-Wanderung zu den natuerlichen vulkanischen Kratern, in den gebadet werden kann
17:15h - Yoga
19:00h - Abendessen
20:00h – Lauschen Sie der spannenden Geschichte über die Entstehung des Jungle Bay's

Montag

7:00h - Fruehstueck
8:00h – Wanderung zu den Victoria Wasserfaellen
12:00h - Mittagessen
13:00h - Boot Camp Pilates Training
15:30h – Spaziergang durch den Jungle Bay Garten und karibische Kochlektion
19:00h – Abendessen

Dienstag

7:00h - Fruehstueck
7:30h - 'Cross Island Challenge': Wanderung von der Ost- zur Westkueste
17:00h – Stretching
18:00h - Zeit zur freien Verfuegung (fuer Spa/Massagen, Schwimmen, Relaxen beim Pool etc.)
19:00h – Abendessen

Mittwoch

7:00h – ZomZom Trail Wanderung.
8:30h - Fruehstueck
10:00h – Kajaken und Schnorcheln in Grand Bay
16:00h – Krafttraining auf der Yoga-Verandah
17:30h - Praesentation von heilenden Kraeutern und Pflanzen
19:00 pm – Nachtessen

Donnerstag

7:00h - Fruehstueck
7:30h - Boiling Lake Wanderung (5 bis 6 Stunden)
17:30h – Zeit zur freien Verfuegung (fuer Spa/Massagen, Schwimmen, Relaxen beim Pool etc.)
19:00 pm – Nachtessen
20:30h - Meditation bei Moondlicht

Freitag

7:30h - Yoga
8:15h - Fruehstueck
9:00h – Wanderung zu den Sari Sari Wasserfaellen
13:00h - Mittagessen
14:30h - Abschlussbesprechung. Nehmen Sie Ihr persoenliches Fitness-Programm fuer den Alltag mit nach Hause
17:30h - Zeit zur freien Verfuegung (fuer Spa/Massagen, Schwimmen, Relaxen beim Pool etc.)
19:00h - Abschlussessen mit Jing Ping Musik & Tanz

Samstag

7:00h – Laufen Sie den Paix-Bouch Huegel hoch
8:15h - Fruehstueck
Check-Out und Transfer zum Flughafen



Nehmen Sie an Michele Fulkerson's Fitness-Training teil

www.JungleBayDominica.com/bootcamp_de.cfm

