

HEARTBEAT WEEK

Freitag, 09.06.2023 - ANREISE

21:45 Uhr WELCOME - LISTEN TO THE HEARTBEAT, TOP Event Opening mit Experten-Vorstellung & TOP Event Informationen, Schachbrett

Zeit	Samstag, 10.06.2023	Sonntag, 11.06.2023	Montag, 12.06.2023
09:00 Uhr	Pilates meets Stability - mit dem AIREX Balance Pad Group-Fitness-Ebene, Eva, 60 Min. W Yoga - Inside Flow Body&Mind-Ebene, Young-Ho, 60 Min. BM	Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht Group-Fitness-Ebene, Jürg, 60 Min. BM Yoga - Mindful morning Flow Body&Mind-Ebene, Julia, 60 Min. BM	Pilates Do's and Don'ts Group-Fitness-Ebene, Eva, 60 Min. W Yoga - Focus Rücken Body&Mind-Ebene, Young-Ho, 60 Min. BM
10:15 Uhr	FunTone Basic - das funktionelle BBP Group-Fitness-Ebene, Jana, 60 Min. W Rückentraining - Geschmeidige Faszien, AIREX Balance Pad Body&Mind-Ebene, Jürg, 60 Min. BM	FunTone Infinity - funktionell & barfuß Group-Fitness-Ebene, Jana, 60 Min. W Pilates Flow Body&Mind-Ebene, Eva, 60 Min. BM	FunTone Stability meets AIREX Balance Pad Group-Fitness-Ebene, Jana, 60 Min. W Rückentraining - stabil & entspannt Body&Mind-Ebene, Jürg, 60 Min. BM
11:30 Uhr	Cycling - ProStart Group-Fitness-Ebene, Patrick, 60 Min. C Yoga - Vinyasa Flow Body&Mind-Ebene, Julia, 60 Min. BM	Cycling - ProCalories80 Group-Fitness-Ebene, Patrick, 60 Min. C Yoga - Back bending Body&Mind-Ebene, Young-Ho, 60 Min. BM Aqua Fit Hauptpool, WellFit-Aktiv-Team, 30 Min. A	Cycling - ProBeat Group-Fitness-Ebene, Patrick, 60 Min. C Yoga - core on fire Body&Mind-Ebene, Julia, 60 Min. BM Aqua Fit Hauptpool, WellFit-Aktiv-Team, 30 Min. A
12:00 Uhr		AIREX Wasser-Challenge Hauptpool, 30 Min. A	
15:00 Uhr	WE ARE ONE - Aqua Fun Hauptpool, WellFit-Aktiv-Team, 30 Min. A		
15:45 Uhr	Cycling - ProTechnik Group-Fitness-Ebene, Patrick, 60 Min. C Yoga - All you need is INSIDE Body&Mind-Ebene, Young-Ho, 60 Min. BM	Cycling - ProV Group-Fitness-Ebene, Patrick, 60 Min. C Yoga - Inside Flow Body&Mind-Ebene, Young-Ho, 60 Min. BM	Cycling - ProBata Group-Fitness-Ebene, Patrick, 60 Min. C Yoga - flow like water Body&Mind-Ebene, Julia, 60 Min. BM
17:00 Uhr	FunTone Cardio - der effiziente Fatburner Group-Fitness-Ebene, Eva & Jürg, 60 Min. W slow flow & relax Body&Mind-Ebene, Julia, 60 Min. BM	FunTone Basic - das funktionelle BBP Group-Fitness-Ebene, Jürg, 60 Min. W Yoga - feel good flow Body&Mind-Ebene, Julia, 60 Min. BM Ierapetra CHILL OUT Eolos Bar, 120 Min.	FunTone Cardio - der effiziente Fatburner Group-Fitness-Ebene, Eva, 60 Min. W Progressive Muskelentspannung Body&Mind-Ebene, Jürg, 60 Min. BM Ierapetra CHILL OUT Eolos Bar, 120 Min.
17:30 Uhr	Abendprogramm Partytime - WE ARE ROBINSone (21:45 Uhr) Schachbrett, Dresscode: Bunt wie ein Papagei NIGHT CLUB (00:30 - 03.00 Uhr)	Partytime - V.I.P. #Very Iera People (21:45 Uhr) Labyrinth-Taverne, Dresscode: Glitzer & Glamour	Showtime - Premiere „Die 7 Zwerge“ (21:45 Uhr) Theater Anschließend: Partytime - 80'er & 90'er , Schachbrett

Zeit	Dienstag, 13.06.2023	Mittwoch, 14.06.2023	Donnerstag, 15.06.2023
09:00 Uhr	Standing Pilates Group-Fitness-Ebene, Jürg, 60 Min. BM Yoga - MAN'S ONLY Body&Mind-Ebene, Young-Ho, 60 Min. BM	Pilates 3D Core Group-Fitness-Ebene, Eva, 60 Min. BM Yoga - ground & grow Body&Mind-Ebene, Julia, 60 Min. BM	Rückentraining & geschmeidige Faszien - mit dem AIREX Balance Pad Group-Fitness-Ebene, Jürg, 60 Min. W Yoga - Mindful morning flow Body&Mind-Ebene, Julia, 60 Min. BM
10:15 Uhr	FunTone Infinity - funktionell & barfuß Group-Fitness-Ebene, Eva, 60 Min. W Yoga - flow & grow Body&Mind-Ebene, Julia, 60 Min. BM	FunTone Cardio - der effiziente Fatburner Group-Fitness-Ebene, Jürg, 60 Min. W Yoga - Focus Schulter & Nacken Body&Mind-Ebene, Young-Ho, 60 Min. BM	FunTone Stability meets AIREX Balance Pad Group-Fitness-Ebene, Eva, 60 Min. W Yoga - Focus Rücken Body&Mind-Ebene, Young-Ho, 60 Min. BM
11:30 Uhr	Cycling SPECIAL - ProHill Group-Fitness-Ebene, Patrick, 90 Min. C Yoga - Inside Flow Body&Mind-Ebene, Young-Ho, 60 Min. BM Aqua Fit Hauptpool, WellFit-Aktiv-Team, 30 Min. A	Cycling - ProDeutsch Group-Fitness-Ebene, Patrick, 60 Min. C Functional Stretching - Elastizität der Beine Body&Mind-Ebene, Eva, 60 Min. BM Aqua Fit Hauptpool, WellFit-Aktiv-Team, 30 Min. A	Cycling - ProBye Group-Fitness-Ebene, Patrick, 60 Min. C Yoga - open your heart & go with the flow Body&Mind-Ebene, Julia, 60 Min. BM Aqua Fit Hauptpool, WellFit-Aktiv-Team, 30 Min. A
12:00 Uhr	AIREX Wasser-Challenge Hauptpool, 30 Min. A		
15:00 Uhr			
15:45 Uhr	Cycling - ProKom Group-Fitness-Ebene, Patrick, 45 Min. C Yoga - Inside Flow Body&Mind-Ebene, Young-Ho, 60 Min. BM	Cycling - ProSpeed Group-Fitness-Ebene, Patrick, 60 Min. C FunTone Infinity - funktionell & barfuß Body&Mind-Ebene, Jürg, 60 Min. W	16:00 Uhr Goodbye Session - THE LAST HEARTBEAT FLOW Taverna, Young-Ho, Jana & alle weiteren Experten, mit Verlosung und Verabschiedung der Experten, 90 Min. BM
17:00 Uhr	FunTone Stability meets AIREX Balance Pad Group-Fitness-Ebene, Eva, 60 Min. W Functional Stretching - Mobile Hüfte Body&Mind-Ebene, Jana, 60 Min. BM Ierapetra CHILL OUT Eolos Bar, 120 Min.	HOT IRON Group-Fitness-Ebene, WellFit-Aktiv-Team, 60 Min. W Fascial Release Body&Mind-Ebene, WellFit-Aktiv-Team, 45 Min. BM Ierapetra CHILL OUT Eolos Bar, 120 Min.	
17:30 Uhr		HEARTBEAT INFINITY FESTIVAL, SPA-Oase, am Infinity-Pool 17:30 Uhr OPENING IERAPETRA LIVE 18:00 Uhr INSIDEFLOW , Young-Ho 19:00 Uhr FUNTONE FLOW , Jana 20:00 Uhr Fotos am Infinity-Pool , 30 Min.	
Abendprogramm	Streetfood-Dinner: TASTE OF GREECE (19:00 Uhr) Schachbrett Partytime - BUZUKIA (21:45 Uhr) Schachbrett, Dresscode: Jeans, weiß NIGHT CLUB (00:30-03.00 Uhr)	Tanzmusik (21:45 Uhr) Schachbrett	ROBCarpet Aperitif (18:45 Uhr), Schachbrett ROBCarpet Dinner (19:30 Uhr), Hauptrestaurant ROBCarpet Showtime "FULLOUT" (21:45 Uhr), mit Verabschiedung der Eventwoche, Theater, Dresscode: Schwarz & weiß, elegant Anschließend: ROBCarpet Partytime , Schachbrett NIGHT CLUB (00:30-03.00 Uhr)

Kursschwerpunkte: BM = Body & Mind C = Cycling W = Workout A = Aqua
Eine Anmeldung ist für jeden einzelnen Kurs am Vortag ab 19:00 Uhr in der ROBINSON App möglich.
Eine Abmeldung ist bis 15 Min. vor Kursbeginn erforderlich.