Ali-Holiday 2026

KURSPLAN

Änderungen vorbehalten

4. - 11. Oktober 2026
Ali Bey Club Manavgat



	Montag 05.10.2026	Dienstag 06.10.2026	Mittwoch 07.10.2026	Donnerstag 08.10.2026	Freitag 09.10.2026	Samstag 10.10.2026
10:00 Uhr		ZUMBA® (45 min) VERO	ZUMBA® (45 min) ALI		TABATA (45 min) DOREEN	ZUMBA® (45 min) ALI
11:00 Uhr	ZUMBA® (60 min) ALI & VERO	AQUA ZUMBA® (30 min) ALI & VERO	LANG-HANTEL INTERVALL (60 min) DOREEN		STRETCH & MOBILITY (30 min) DOREEN	STRONG NATION® (30 min) ALI
14:30 Uhr	direkt im Anschluss an ZUMBA ALI BEY WORK-OUT DOREEN			AQUA ZUMBA® (30 min) ALI & VERO		
15:30 Uhr	ZUMBA + LIFT™ (55 min) ALI			15:45 UHR HIIT (30 min) ALI & VERO		
16:30 Uhr	STRETCH & RELAX (30 min) ALI	STRONG NATION® (45 min) ALI	ZUMBA® (45 min) VERO	ZUMBA® (60 min) ALI & VERO	ZUMBA® PARTY (60 min) ALLE	ZUMBA® @BEACH (60 min) ALI & VERO
	Welcome Abend @Alis Pub					Abschlussabend

www.fitmitali.de

ZUMBA®/STRONG Nation® und die ZUMBA/STRONG Nation Logos sind Markenzeichen von Zumba Fitness, LLC. Zur Nutzung ist eine Lizenz erforderlich.