

## HORARIO RUN & FIT

**Guitart Hotels de Lloret de Mar- VIERNES 15/11/19**

HORA	RUNNING	FITNESS
12:00h a 15:00h	<b>Posibilidad de entrar a la habitación a partir de las 12h. Fiesta Mayor en Lloret de Mar</b>	
15:00h a 16:00h	<b>Para participantes que estarán 2 noches Recogida del programa + pulsera participativa. Recogida de Camiseta Oficial (opcional) Fotografía Photocall</b>	
16:00h a 17:00h	<b>RODAJE</b> suave de 5km + <b>ESTIRAMIENTOS</b> + ejercicios de movilidad adaptados a la carrera	<b>16H A 16.30</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA</b> ® Zumba® Jammer ZJ™ <b>VANESA ALONSO Y 4 ZIN MEMBERS</b> ----- ----- <b>16.30 A 17H</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA</b> ® Zumba® Jammer ZJ™ <b>DAVID DAVILA Y 4 ZIN MEMBERS</b>
17:15h a 18:30h	(Se podrá Escoger) 1.ejercicios de movilidad adaptados a la carrera o <b>2. XT29 by JOSÉ EXPÓSITO</b>	<b>XT29® by JOSÉ EXPÓSITO</b>  <b>GLOBAL FUNCTIONAL TRAINING WORKOUT</b>
18:30h a 20:30h	<b>CONFERENCIA</b> experiencia de deportistas internacionales como <b>Eva Arias, Jose Luis Blanco</b> , entre otros.	<b>18.30 A 19H</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA</b> ® Zumba® Jammer ZJ™ <b>KAT ZAHN Y 4 ZIN MEMBERS</b> ----- --- - <b>19.00H A 19.30H</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA</b> ® Zumba® Jammer ZJ™ <b>MARIANA MORALI Y 4 ZIN MEMBERS</b> ----- ----- <b>19.30.H A 20H</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA</b> ® Zumba® Jammer ZJ™ <b>DAVID DIAZ Y 4 ZIN MEMBERS</b>
19:00h a	<b>CENA BUFFET HOTEL</b>	

21:30h

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	
<b>8:00h a 09:30h</b>	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	<b>CHARLA DE BIENVENIDA + FOTO DE GRUPO</b>	
10:00h a 11:15h	<b>Calentamiento</b> de 3km + <b>TEST cronometrado</b> de 1.000mts o 5.000 metros en la pista de atletismo	<b>MASTERCLASS ZUMBA ® BY STEVE BOEDT</b>
11.30h a 12:30h	Ejercicios de recuperación	<b>XT29® by JOSÉ EXPÓSITO &amp; TEAM</b> <b>GLOBAL FUNCTIONAL TRAINING WORKOUT</b>
12:45h a 14.30h	COMER / DESCANSO / DISFRUTAR CON AMIGOS / MASAJES / PISCINA / SAUNA :-)	
15:00h a 16:00h	<b>CHARLA DE NUTRICIÓN ( en SALA CONFERENCIA ) Ó EMBORING (SELF MASSAGE &amp; STRETCHING )</b>	<b>CHARLA DE NUTRICIÓN ( en SALA CONFERENCIA ) Ó EMBORING (SELF MASSAGE &amp; STRETCHING )</b>
16:00h a 17:00h	<b>RUNNING</b> suave de 20-30min por el paseo + explicación de ejercicios de multisaltos	1. <b>MASTERCLASS ZUMBA ® FLAMENCO FLOW BY JESSICA EXPOSITO</b> Ó 2. <b>RUNNING</b> suave de 20-30min + estiramientos
17:15h a 18:15h	(Se podrá Escoger) 1.Ejercicios de fuerza en el gimnasio adaptados a la carrera  2. <b>XT29 By José Expósito and Team</b>	<b>17:15 A 17.45</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA ® "THE FRIENDS" ZIN™ members</b> <b>CHUS VALDES Y JOAN ABEL FAYET</b> -----

HORA	RUNNING	FITNESS
		<b>17:45 A 18.15</b> <b>MASTERCLASS ZUMBA ®</b> <b>“THE COUPLE” ZIN™ members</b> <b>TONI TORRES Y SILVIA</b> <b>ANGUERA</b>
<b>18:30h a</b> <b>19:30h</b>	<b>Charla con entrenadores</b> <b>especializados</b> , de planes de entrenamientos dirigidos para atletas populares y alto nivel	<b>MASTERCLASS ZUMBA ®</b>  <b>BY “THE THREE”</b> <b>JON MARTIN, ALBA DURAN,</b> <b>SELUCO FERNANDEZ</b>
<b>19:30h a</b> <b>22:30h</b>  <b>22.30h</b> <b>hasta.....</b>	<b>CENA BUFFET HOTEL 19h a 21:30h</b> Tiempo para arreglarse para la fiesta ----- <b>FIESTA de Blanco y Negro en el hotel</b> <b>(Obligatorio vestir de blanco y negro</b> <b>black and White always right ☐ )</b> <b>Toca bailar y disfrutar con un TEAM D’LUXE</b>	

**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 <b>Fiesta Mayor en Lloret de Mar</b>	
10:00h a 11:15h	<b>Running por el paseo</b> y espectacular camino de ronda de Lloret + <b>técnica y ejercicios en la arena</b> de la playa	(Se podrá Escoger) <b>MASTERCLASS ZUMBA® BY ZES CLOTILDE MARTIN</b> o Running por el paseo y espectacular camino de ronda de Lloret
11:15h a 12:15h	Estiramientos en pareja orientados para mejorar la recuperación	<b>11.15H A 13.15 Marathon Zumba® Fitness Event</b> ZIN™ members DAN PUCHE NURIA RODRIGUEZ ANDRES ALE FABIOLA Y MAS ZIN MEMBERS Y SORPRESAS
12:15h a 13:15h	(Se podrá Escoger) 1. Ejercicios de movilidad + estiramientos grupales o 2. Marathon zumba	
13:15h a 13:30h	<b>DESPEDIDA con besos y abrazos</b> <b>Entrega de medalla participativa (opcional) con fotografía en Photocall</b>	
13:30h a 14:30h	<b>Comida opcional hotel por 11€</b>	

### 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€)**