

SILKFLAIR

# AGENDA

Aerial Silk RETREAT IN DEN BERGEN

Freitag, 19.09.2025

individuelle Anreise

- 15 Uhr Welcome Stretch
- 16 Uhr Check-In Sporthotel
- 17 - 19 Uhr Aerial Silk - Technik Class
- 20 Uhr Abendessen im Sporthotel
- anschliessend Welcome Drink an der Hotelbar

Samstag, 20.09.2025

- 7 Uhr Wake Up Stretch
- bis 10 Uhr Frühstück im Sporthotel
- 10.30 - 12.30 Uhr Aerial Silk - Sequenzen
- 12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen im Sportstübli
- 14 - 15 Uhr Open Training oder freie Zeit
- 15.30 - 17 Uhr Aerial Silk - Sequenzen
- 17 - 19 Uhr Freie Zeit
- Open Training / Wellness Sauna / Recovery Walk
- 19 Uhr Abendessen im Sporthotel

Sonntag, 21.09.2025

- individuell Frühstück im Sporthotel
- 09.30 Uhr Aerial Silk - Flow Routine
- 11 Uhr Check-Out Sporthotel
- 11.30 - 13.00 Uhr Aerial Silk - Sequenzen
- 13.00 - 13.30 Uhr Stretch & Relax

