

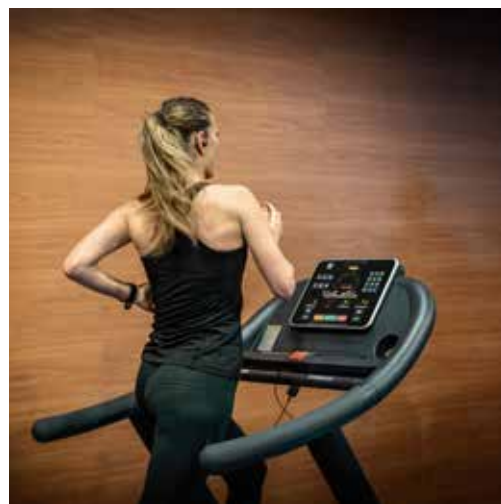


★★★★★

LA PALMA & TENEGUÍA
PRINCESS
VITAL & FITNESS

RECARGA TU ENERGÍA / RECHARGE YOUR ENERGY

PROGRAMA DE ACTIVIDADES / ACTIVITIES PROGRAMME





1.- ÍNDICE / INDEX

2.- HORARIOS DE ACTIVIDADES FITNESS CENTRE FITNESS CENTRE ACTIVITIES SCHEDULE

3.- HORARIO DE ACTIVIDADES DIURNAS DAY ACTIVITIES SCHEDULE

4.- HORARIO DE ACTIVIDADES NOCTURNAS NIGHT ACTIVITIES SCHEDULE

5.- PROGRAMA INFANTIL KIDS PROGRAMME

6.- 8. GLOSARIO GLOSSARY



HORARIOS DE ACTIVIDADES FITNESS CENTRE **FITNESS CENTRE ACTIVITIES SCHEDULE** **ABIERTO/OPEN: 07.00H - 19.00H**

Horas / Días Hours / Days	LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
7 - 8	GYM: ENTRENAMIENTO LIBRE / FREE TRAINING						
8 - 9	SALUDO AL SOL (YOGA) / WAKE UP: SUN SALUTATION OR STRECHING AND WALKING						
9 - 10	FUNCTIONAL TRAINING	CORE	GAP	PUMP	FUNCTIONAL TRAINING	BOXING	FUNCTIONAL TRAINING
10 - 11	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	PILATES	PUMP
11 - 12	STEP	SPINNING	ZUMBA	SPINNING	T.B.T.	CORE	STEP
12 - 13	GYM: ENTRENAMIENTO LIBRE / FREE TRAINING						
14 - 15	GYM: ENTRENAMIENTO LIBRE / FREE TRAINING						
15 - 16	ZUMBA	RUNNING	STEP	GAP	CORE	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA
16 - 17	PILATES	ZUMBA	PILATES	KICKBOXING	SPINNING	ZUMBA	SPINNING
17 - 18	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	SPINNING	PILATES
18 - 19	GYM: ENTRENAMIENTO LIBRE / FREE TRAINING						

- Este horario está sujeto a cambios y disponibilidad. Por favor, compruebe los horarios con la recepción del hotel. / This schedule is subject to change and availability. Please, check the schedule with the hotel reception.

- Descripción de actividades al final de este documento. / Description of activities at the end of the document.



HORARIO DE ACTIVIDADES DIURNAS

DAY ACTIVITIES SCHEDULE

Horas / Días Hours / Days	LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
11:00	JUEGO DE TEJO SCHUFFLE BOARD	ARCO ARCHERY	PETANCA FRENCH BOWLS	ARCO ARCHERY	DARDOS DARTS	PETANCA FRENCH BOWLS	TREKKING OR ARCO ARCHERY
12:00	VOLEY PLAYA BEACH VOLEY	VOLEY PLAYA BEACH VOLEY	VOLEY PLAYA BEACH VOLEY	VOLEY PLAYA BEACH VOLEY	VOLEY PLAYA BEACH VOLEY	VOLEY PLAYA BEACH VOLEY	VOLEY PLAYA BEACH VOLEY
12:00	AQUA GYM WATER GYM	AQUA GYM WATER GYM	AQUA GYM WATER GYM	AQUA GYM WATER GYM	AQUA GYM WATER GYM	AQUA GYM WATER GYM	AQUA GYM WATER GYM
15:30	PETANCA FRENCH BOWLS	DARDOS DARTS	JUEGO DE TEJO SCHUFFLE BOARD	DARDOS DARTS	PETANCA FRENCH BOWLS	JUEGO DE TEJO SCHUFFLE BOARD	PING - PONG TABLE TENNIS
15:30	TENNIS	BINGO EN EL BAR COCO LOCO BINGO IN THE COCO LOCO BAR	MOJITO	BINGO EN EL BAR COCO LOCO BINGO IN THE COCO LOCO BAR	TENNIS	SANGRIA	BINGO EN EL BAR COCO LOCO BINGO IN THE COCO LOCO BAR
16:30	FUTBOL FOOTBALL	WATER POLO WASSER POLO	FUTBOL FOOTBALL	SCORE 21	PING - PONG TABLE TENNIS	FUTBOL FOOTBALL	DARDOS DARTS
16:30	AQUA-DANCE	CLASE DE BAILE DANCE LESSON	AQUA-DANCE	CLASE DE BAILE DANCE LESSON	AQUA-DANCE	CLASE DE BAILE DANCE LESSON	AQUA-DANCE
16:30	SJOELEN	SCORE 21	PING - PONG TABLE TENNIS	BILLAR KILLER POOL	SJOELEN	SCORE 21	BILLAR KILLER POOL

- Este horario está sujeto a cambios y disponibilidad. Por favor, compruebe los horarios con la recepción del hotel. / This schedule is subject to change and availability. Please, check the schedule with the hotel reception.

Punto de encuentro/Meeting point: Piscina con arena/Pool with sand
 Petanca/French Bowls: Al lado del Miniclub/Next to the Mini Club
 Mini-golf: Al lado del Miniclub/Next to the Mini Club

Aqua Gym/Water gym: 12:00 (todos los días/every day)
 Trekking : Recepción/Reception



HORARIO DE ACTIVIDADES NOCTURNAS NIGHT ACTIVITIES SCHEDULE

Horas / Días Hours / Days	LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
20:00	Mini-disco	Mini-Disco	Mini-Disco	Mini-Disco	Mini-Disco	Mini-Disco	Mini-Disco
20:45	Diploma Time	Diploma Time	Diploma Time	Diploma Time	Diploma Time	Diploma Time	Diploma Time
21:00	Bingo	Movie Quiz & Poker	Bingo		Bingo	Music Quiz	Mini-Show & Poker
21:30	Show Time	Show Time	Show Time	Show Time	Show Time	Show Time	Show Time
22:30 - 00:30	Disco music	Disco music	Disco music	Disco music	Disco music	Disco music	Disco music

Programa Piano bar /Piano Bar Programme

Piano Antonio 20:15 - 21:00	Piano Rafa 20:15 - 21:00 22:30 - 23:30	Live Music Duo Piano 19:00 - 21:00	Piano Rafa 20:15 - 21:00	Piano Rafa 20:15 - 21:00 22:30 - 23:30	Live Music Duo Piano 19:00 - 21:00	Piano Rafa 20:15 - 21:00
Ballroom dancing 22:30 - 00:15		Karaoke 22:30 - 00:15		Ballroom dancing 22:30 - 00:15		Singing competition 22:30 - 00:15

- Este horario está sujeto a cambios y disponibilidad. Por favor, compruebe los horarios con la recepción del hotel. / This schedule is subject to change and availability. Please, check the schedule with the hotel reception.



PROGRAMA INFANTIL / KIDS PROGRAMME

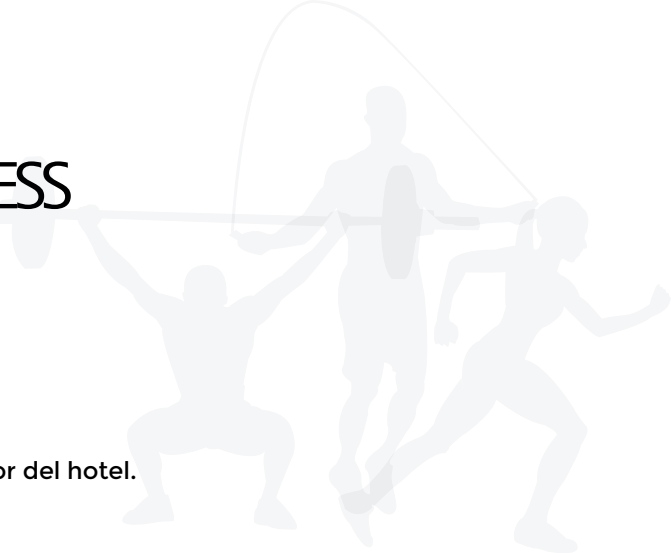
	LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
	Sponge Bob Day	Sport Day	WHAT'S YOUR CHOICE	Indian Day	Super Hero Day	Dora Explorer Day	Minishow Day
	Mini club abre a las 10:30 We open the mini club at 10:30						
10:30-12:00	Actividades con Bob esponja Activities with Sponge Bob	Gana el oro Go for the gold	Es el momento de decidir nuestras actividades ¿?	Convértete en indio Become an indian	Entrenamiento de Super héroes Super hero training	Actividades con Dora E. Activities with Dora E.	CRAZY time
12:00-13:00	DARDOS DARTS	ARCO ARCHERY	It's your time to decide our activities	ARCO ARCHERY	SJOELEN	SHUFFLEBOARD	ARCO ARCHERY
	Mini club está Cerrado se abre a las 15:30 We close the mini club and open at 15:30 again						
15:30-17:30	 POOL 	OLYMPICS 	Es el momento de decidir nuestras actividades ¿? It's your time to decide our activities	Actividades de indios Indian themed activities POOL 	Juegos de super héroes  Super hero games	 Voley playa Beach Volley	Ensayo en el escenario para el mini show Practice for mini show
	Mini club está Cerrado We close the mini club						
20:00	MINI DISCO 						



★★★★★

LA PALMA & TENEGUÍA PRINCESS

VITAL & FITNESS



GLOSARIO / GLOSSARY

Despertar y caminar/ Wake up and walk

Gimnasia apta para todos los públicos y después caminata alrededor del hotel.

First gymnastics for all levels and then a walk around the hotel.

1 hora/1 hour

Yoga

Desarrolla equilibrio interior, fuerza, concentración, flexibilidad y control de la respiración.

Develops the inner balance, increases physical strength, concentration, flexibility and controls the breath.

50 min. Gym

Core

Fuerza y estabilidad para la zona abdominal (abdominales, espalda, estabilizadores internos).

Strengthens and stabilizes the entire core (abs, spine, internal obliques).

30-45 min. Max: 10 persons. Gym

Pilates

Énfasis en la respiración adecuada y su conexión en los movimientos para desarrollar la fuerza del abdomen y la estabilidad de la columna vertebral.

Emphasis on connecting movement with breath in order to strengthen abs and back.

50 min. Gym

Functional Training

Implica actividades de carga de peso en un circuito dirigido a la cintura abdominal y la espalda.

Involves mainly weight bearing activities in a circuit targeted at core muscle and back.

40 min. Max:10 persons. Gym

Running

Carrera continua al aire libre: de 5 a 8 km de distancia en aproximadamente 1 hora.

1 hour outdoor run, about 5 - 8 km.

RPM/Cycling

Ejercicio grupal de ciclismo que sigue la música en la que controlas la intensidad.

Group indoor cycling workout to the rhythm of music where you control the intensity.

GAP

Glúteos, abdomen y piernas. Entrenamiento centrado en el abdomen y parte inferior del cuerpo.

Abs, butt and thighs. Workout focusing on core and lower body.

40 min. Max: 10 persons. Gym

Zumba

Un divertido ejercicio inspirado en baile latino.

Fun latin-inspired dance workout.

45 min.

TBT

Ejercicio de alta intensidad en un intervalo de 20 segundos de ejercicio y 10 segundos de descanso.

High-intensity sessions alternating between 20 seconds of work and 10 seconds of rest.

30 min. Max: 10 persons. Gym

Self-Defense

Clase de defensa personal con diferentes tipos de artes marciales.

Self defense class with different types of martial arts.

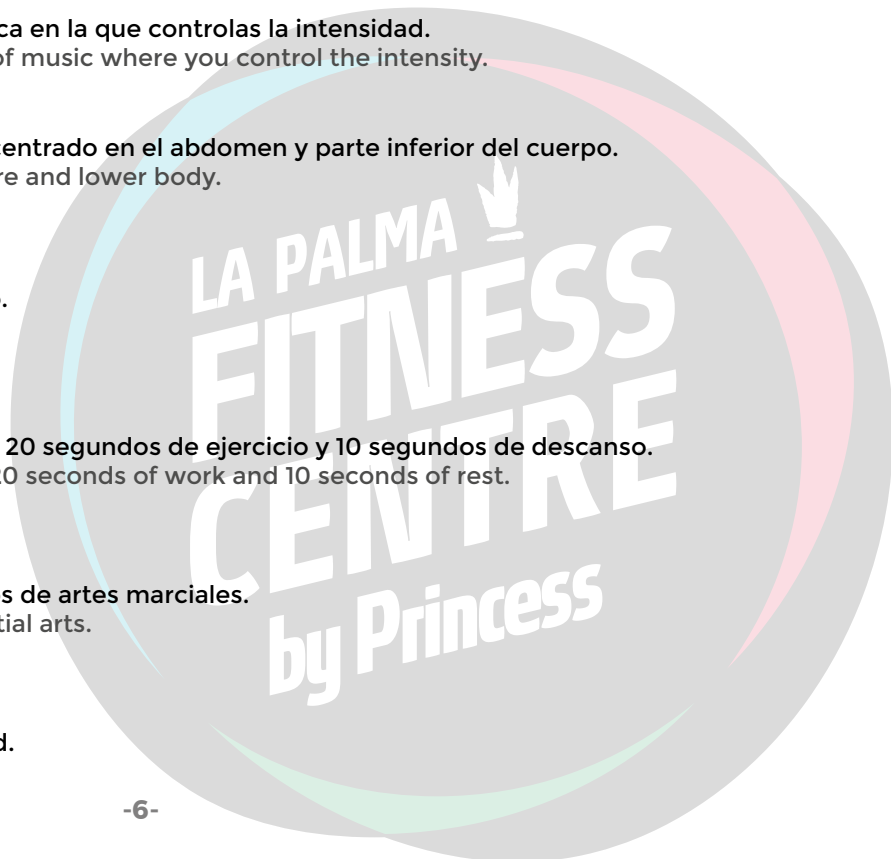
1 hora/hour. Max: 10 persons. Gym

HIT

Entrenamiento por intervalos a alta intensidad.

High-intensity interval training.

30 min. Max: 10 persons. Gym

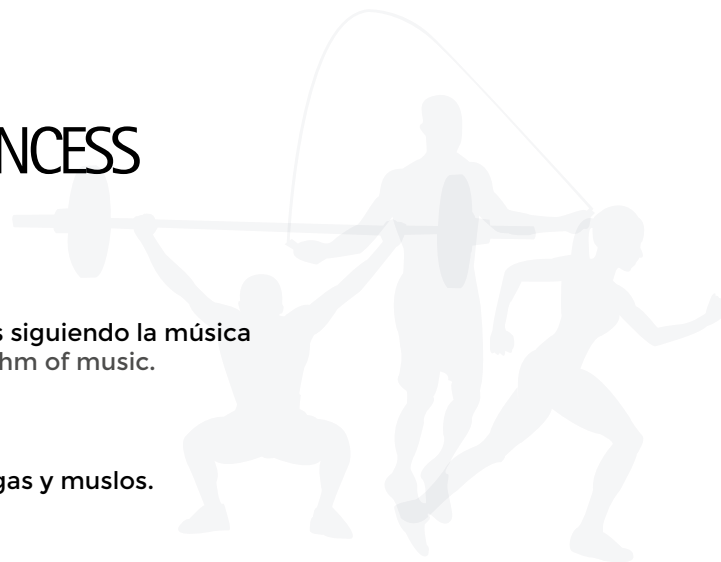




★★★★★

LA PALMA & TENEGUÍA PRINCESS

VITAL & FITNESS



Bodypump

Entrenamiento usando pesas ligeras con muchas repeticiones siguiendo la música
Workout using light weights with lots of repetition to the rhythm of music.
50 min. Max: 8 persons. Gym

Bodystep

Ejercicio de cuerpo completo para realmente tonificar las nalgas y muslos.
Full body cardio workout that tones butt and thighs.
45 min. Max: 10 persons. Gym

Vóleibola / Beach volley

Modalidad por equipos, variante del voleibol practicada sobre arena.
Beach volleyball is a team sport played by two teams of two players on a sand court divided by a net.

Aqua gym

El aquagym es una modalidad de fitness acuático con numerosos ejercicios centrados en la tonificación muscular.
El aquagym adapta al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra.
Aqua gym is the performance of aerobic exercise in water, improving the cardiovascular and respiratory system.

Tennis

El tenis es un deporte de raqueta practicado sobre una pista rectangular, delimitada por líneas y dividida por una red.
Tennis is a racket sport played on a rectangular surface with a low net stretched across the center.

Clases de baile

Clases dirigidas de bailes latinos, clásicos, moderno... tanto en grupo como en parejas.
Guided classes of latin, classical and modern dances ... for groups, couples or singles.

Fútbol sala

Es un deporte colectivo de pelota, practicado con los pies, entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, dentro de una cancha delimitada.
Futsal is a version of five-a-side football played on a small football pitch.

Arco

El tiro con arco es el deporte en el que se practica la habilidad de utilizar un arco para propulsar flechas. Las flechas han de ir dirigidas a una diana y objetivo situados a varios metros de distancia.
Archery is the use of a bow to shoot an arrow from a bow. Target Archery involves shooting at a target located several metres from the archers.

Wáter polo

El waterpolo o polo acuático es un deporte que se practica en una piscina, en el cual se enfrentan dos equipos. El objetivo del juego, es el de marcar el mayor número de goles en la portería del equipo contrario durante el tiempo que dura el partido.
Water polo is a competitive team sport played in the water between two teams. The game consists of four quarters in which the two teams attempt to score goals by throwing the ball into the opposing team's goal.

Aqua dance

Modalidad de Aqua-gym, donde se enseña una coreografía de baile en el agua.
Aqua dance mixes dancing with traditional water exercises.

Tenis de mesa

Modalidad de tenis, realizada en una mesa específica, donde el juego consiste en pasar la pelota más allá de la red hasta que toca en el campo contrario.
Quite similar to tennis, it's played on a flat table. The aim is to hit the ball over the net onto the opponent's side.

Dardos

Los dardos son un juego que se practica individualmente o por equipos, y que consiste en lanzar tres dardos alternativamente cada jugador a una diana hasta completar una puntuación determinada
Darts is a sport in which small missiles are thrown at a circular target with the objective to achieve the highest score.



★★★★★

LA PALMA & TENEGUÍA PRINCESS

VITAL & FITNESS

Billar

El billar es un deporte de precisión que se practica impulsando con un “palo” un número determinado de bolas. Cada rival ha de meter las bolas que le han tocado en los hoyos del tablero. Finalmente gana el rival que consiga meter antes las bolas en los hoyos.

A pool game involves a long stick and a certain amount of balls. The objective is sinking the balls in the pockets before the opponent can.

Mini golf

El minigolf o golf miniatura son una versión en miniatura del deporte de golf. Donde se utiliza un “palo” para desplazar la bola. Finalmente, gana el que consiga meter la bola en el agujero con el menor número de golpes.

Miniature golf is an offshoot of golf, played on relatively small course. The aim of the game is to complete all the holes, the person with the lowest score wins.

Shuffle board

Emocionante juego de precisión dónde se han de deslizar las fichas de cada equipo para situarlas dentro de las zonas limitadas para puntuar.

Game in which players use cues to push weighted flapjacks, sending them gliding down a narrow court, with the purpose of having them come to rest within a marked scoring area.

Petanca

La petanca es un deporte por equipos en el que el objetivo es lanzar bolas metálicas tan cerca como sea posible de una pequeña bola de madera, lanzada anteriormente por uno de los jugadores. El equipo que consiga posicionar más bolas cerca de la pequeña bola, gana.

Pétanque is a group boules sport. The objective is to score points by having boules closer to the target than your opponent after all boules have been thrown.

Sjoelen / Table shuffleboard

El shuffleboard de mesa es un juego en el que los jugadores empujan los discos de metal y plástico por una mesa de madera larga y suave hacia un área de puntuación en el extremo opuesto de la mesa.

Game in which players use cues to push weighted flapjacks, sending them gliding down a narrow court, with the purpose of having them come to rest within a marked scoring area.

Bingo

El bingo es un juego de azar que consiste en un bombo con un número determinado de bolas numeradas en su interior., los jugadores han de tachar su tarjeta a medida que los números van saliendo del bombo. Gana el primero que tache todos sus números.

Bingo is played by crossing off the numbers on a card when they are called out. The aim of the game is to cross off all numbers before anyone else.

Mojito session

Show demostración de cómo crear la famosa bebida “mojito”. Donde se solicita la colaboración de los huéspedes y finalmente se da a degustar la bebida resultante.

Demonstration of how to make a “mojito”. Guests are asked to participate and of course also get the chance to try the popular cocktail.

Score 21

Un juego de precisión para toda la familia que consiste en conseguir 21 pts mediante lanzamientos de golf hacia un panel con diferentes puntuaciones.

Goal wall shooting with a minigolf putter and ball. Who scores 21 times first wins.

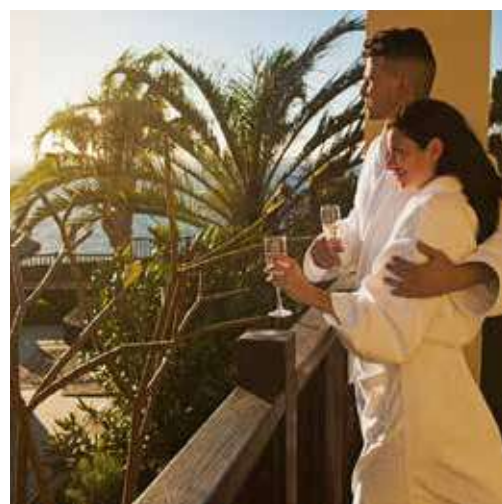
Sangría session

Demostración de cómo crear la famosa bebida española “Sangría”. Donde se solicita la colaboración de los huéspedes y finalmente se da a degustar la bebida resultante.

Demonstration of how to make “sangria”. Guests are asked to participate and of course also get the chance to try this typical Spanish drink.

Y MUCHO MÁS... / AND MUCH MORE...

COMPLETA TU EXPERIENCIA... MAKE YOUR HOLIDAYS...



SÍGUENOS EN / FOLLOW US



@lapalmaprincessfitness



@LaPalmaTeneguiaPrincess



★★★★★

LA PALMA & TENEGUÍA PRINCESS
VITAL & FITNESS

Para más información:

T: +34 922 42 55 11

reservas.lapalma@princess-hotels.com

Hotel La Palma & Teneguía Princess

Carretera de la Costa, Cerca Vieja, 10

E-38740 Fuencaliente de La Palma