UGESKEMA-EKSEMPEL UBBERUP HØJSKOLE

OBS: På hvert kursus vil du undervejs få mulighed for at vælge nye fag. Fagene kan variere afhængig af f.eks. årstider.

TID	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
KL.7.30 – 8.15	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Kl. 8.15 – 8.45	Rengøring	Rengøring	Rengøring	Rengøring	Rengøring
KL.9.00 – 9.30	Morgensamling	Morgensamling	Kl. 8.15 – 9. 45 Step SK	Morgensamling:	Morgensamling
KL.9.40 – 11.10 BLOK 1	Kend din taller-ken CS Fælles-skabet IM Verden i flam-mer MIS	Kl. 9.40 Zumba CS Kl. 9.40 Intervalløb TE 10.40-11.00 Mellemmåltid Kl. 11.00-13.00 Rød tråd LJ/LT	Mellemmåltid Kl.10 Madværksted GF Kl. 10 Kor TC	Psyko-logi Film og virke-lighed Billed kunst Form & design	Mad-vaner 1 Teg-ning EM Pila-tes PT Bad-min-ton
KL.11.10 -11.30	Mellemmåltid			Mellemmåltid	Mellemmåltid
KL.11.30 -13.00 BLOK 2	Syng fra højskolesangbogen TW		Kl. 12.00-13.00 Frokost 13.00-13.30 Bogruppe 13.30 – 14.00 Snakketid	LJ MIS	LH Biking SS Ak-varel EM TE
KL.13.00-14.00	Frokost	Frokost		Frokost	Frokost
KL.14.00-15.30 BLOK 3	Aqua PT Vandpolo TE	Mel-lem-måltid LG Sund-hed LH Vol-ley TE Ide-histo-rie MIS	Cykel & krop SS Yoga PT Styr-ke TE Pump CS	Thai-bo CS EM PT	Cirkeltræning PT
KL.15.30 -16.00	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid
Kl.16.00 -17.30 BLOK 4	Tabata Low SK	Restorativ yoga LH		Tabata SK	
KL.17.30 -18.15	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
KL.19.00 –			Højskoleaften		
KL.20.00 -20.30	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid