









SUND SOMMER UGE 32

Tid	Mandag 3/8	Tirsdag 4/8	Onsdag 5/8	Torsdag 6/8	Fredag 7/8	Lørdag 8/8	Søndag 9/8		
Kl. 7.30 – 8.30	Morgenmad	Morgenmad og vejning Kl. 7.00 – 9.30	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenbuffet Løbende fra kl. 8.00 – 9.30	Morgenbuffet Løbende fra kl. 8.00 – 9.30		
Kl. 9.00 - 9.30	Kl. 14.00-16.00 Ankomst		Morgenfrisk 	Morgenfrisk 	Morgensamling 				
Kl. 9.30 – 9.45			Samling	Samling					
Kl. 9.45 – 10.05			Start kl. 9.45	Mellemmåltid	Mellemmåltid			Mellemmåltid	
Kl. 10.05-11.25	Kl. 16.30 Velkomst og rundvisning	Sundhed og vægttab	Gå og snak	Cykel Krop	Cirkeltræning	Sundhedsdysten	Heldagstur til Trelleborg	Tid til formiddagsafslapning	Kl. 10.00 Cirkeltræning
Kl. 11.25-11.40		Pause	Pause				Afgang med bus kl. 10. Tilbage kl. 15.30	Frokost kl. 12.00	Frokost kl. 12.00
Kl. 11.40 -13.00		Kropsanalyse gennemgang	Samtale- salon					Aktivitetsstur til stranden	Kl. 14.00 Ludobasket
Kl. 13.00-14.00		Frokost	Frokost	Frokost					
Kl. 14.00-15.20		Zumba	Yoga	Interval løb	Motivation	Thai bo	Styrketræning	Restorativ yoga	Cykel krop
Kl. 15.30-16.00	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid			Mellemmåltid
Kl. 16.00-17.00			Køkkenoplæg						
Kl. 17.30-18.15	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
Kl. 19.00-20.00	Fællesskab	Fysisk aktivitet	Foredrag	Syng og spis	Luk kærligheden ind	Bålaften med sang	Kl. 18.30 Quiz dyst		

Der tages forbehold for ændringer

SUND SOMMER UGE 33

Tid	Mandag 10/8	Tirsdag 11/8	Onsdag 12/8	Torsdag 13/8	Fredag 14/8	Lørdag 15/8	Søndag 16/8								
Kl. 7.30 – 8.30	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenbuffet Løbende fra kl. 8.00 – 9.30	Morgenbuffet Løbende fra kl. 8.00 – 9.30								
Kl. 9.00 -9.30	Morgenfrisk 	Morgensamling 	Morgenfrisk 	Morgensamling MIS 	Morgenmad og vejning Kl. 7.00 – 9.30										
Kl. 9.30–9.45	Samling		Samling												
Kl. 9.45 – 10.05	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	F Ø R M I D D A G S L Ø B ☺	Mellemmåltid								
Kl. 10.05-11.25	Søvn og puls	Skarresø – fugletur	Cykel Naturtur	Sæbe og bodyscrubs	Madvaner		Zumba	Cykel og krop	Heldagstur Til Odsherred	Park dyst	Pilates	Thai bo	Fælles farvel		
Kl. 11.25-11.40	Pause				Pause		Afgang med bus kl. 10.00	Pause		Tilbage kl. 15.30		Styrketræning	Madmyter	Viljestyrke	Pause
Kl. 11.40-13.00	Keep going				Volley Ball		Værdier	Madvaner							Frokost
Kl. 13.00-14.00	Frokost	Frokost	Frokost												
Kl. 14.00-15.20	Keep going	Psykisk førstehjælp 2	Intervalløb	Restorativ yoga	Biking					Spørgetime om sundhed					
Kl. 15.30-16.00	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid										
Kl. 16.00-17.00															
Kl. 17.30-18.15	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad										
Kl. 19.00-20.00	Psykisk førstehjælp 1		Rundbold	Quizaften	Yoga										

Der tages forbehold for ændringer