

FIT FOR FIGHT

TID	Mandag 14.8	Tirsdag 15.8	Onsdag 16.8	Torsdag 17.8	Fredag 18.8	Lørdag 19.8	Søndag 20.8	
KL. 7.30-8.00	ANKOMSTDAG KL. 14.00-16.00 ANKOMST OG UDLEVERING AF VÆRELSES-NØGLER KL. 16.30 VELKOMST OG RUNDVISNING KL. 18.00 AFTENSMAD	Morgenmad, mellemmåltid & vejning kl. 7.00-10.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad fra kl. 8.00-8.45	Morgenmad fra kl. 7.30-10.30	
KL. 8.15-8.45		MORGENSAMLING SS BÆREDYGTIG SUNDHED PASSER DU PÅ DIT INDRE SYSTEM? OPLÆG V/CECILIE SKOV	Aftørring på fællesområder					
KL. 9.00-9.30			Morgensamling CS	Morgensamling MIS	Morgensamling LJ			
KL. 9.30-10.00			Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid		
KL. 10.00-12.15				BOMBERYDDERNE V. ESCAPE ROOM ROSKILDE	SAMTALESALON HVORFOR MISTRIVES DANSKERNE? OPLÆG V/ MALTHE IBSEN SØRENSEN	MOTIVATION ELLER VILJESTYRKE OPLÆG V/LARS JØRGENSEN	FIT FOR FIGHT HØJ PULS HØJ ENERGI HØJ MUSIK	HJEMREJSE-DAG
KL. 12.15-13.15			Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	SJOVE FYSISKE AKTIVITETER, GOD ENERGI OG FÆLLESOPGAVER I SKØNNE RAMMER INDEN DEN FESTLIGE AFSLUTNINGS-MIDDAG	TUSIND TAK FOR EN FANTASTISK UGE MED MASSER AF SVED, ENERGI, FORDYBELSE OG HØJT HUMØR!
KL. 13.15-14.15			HYGGE I PARKEN	FODBOLD	GÅ & SNAK	PUMP	GOD ENERGI OG FÆLLESOPGAVER I SKØNNE RAMMER INDEN DEN FESTLIGE AFSLUTNINGS-MIDDAG	
KL. 14.15 -14.30								
KL.14.30 -15.30			BIKING	OUTDOOR CIRKELTRÆNING	KLIMA	ZUMBA		
KL. 15.30-16.00			Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid
KL. 16.00-17.30								
KL. 17.30-18.15		Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
KL. 19.00-	FÆLLESSKAB	RUNDBOLD	FOREDRAG	SANGAFTEN V. JOANNES HOLM	LYST TIL AT VILLE			
KL. 20.00-20.30	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	

Der tages forbehold for ændringer