

SUND SOMMER UGE 29

TID	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag							
KL. 7.30-8.00	ANKOMSTDAG KL. 14.00-16.00 ANKOMST OG UDLEVERING AF VÆRELSESNØGLER KL. 16.30 VELKOMST OG RUNDVISNING	kl.7.00 Morgenmad, mellemmåltid & Kroppsanalyse kl. 10-00 Morgensamling	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad fra kl. 8.00-8.45	Morgenmad fra kl. 8.00-8.45							
KL. 9.00-9.30		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling									
KL. 9.30-10.00		Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid								
KL. 10.00-12.15		BÆREDYGTIG SUNDHED	FÆLLESSKABENDE DAG	PERSONLIG UDVIKLING	LIVSÆNDRING	MULIGHED FOR AT SLAPPE AF OG EVT. BESØGE KALUNDBORG BY								
KL. 12.15-13.15		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	KL. 12.00 Frokost							
KL. 13.15-14.15		SPIL I PARKEN	INTERVALLØB	MELLEM-MÅLTID	FÆLLESSKABENDE DAG I AKTION	KULTUR-TUR	FUNK. TRÆNING	BOLD-SPIL	FYSISK AKTIVITET	ZUMBA	GÅTUR EL. HYGGE I PARKEN	GÅTUR ELLER HYGGE I PARKEN		
KL 14.15 -14.30														
KL.14.30 -15.30		FYSISK AKTIVITET	INTERVALGANG	THAI BO	FYSISK AKTIVITET	TABATA	YOGA	YOGA-FLOW	INTERVALLØB	FYSISK AKTIVITET	YOGA	BOLD-SPIL	VOLLEY	BRÆTSPIL
KL. 15.30-16.00		Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid
KL. 16.00-17.30		KL. 18.00	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK
KL. 17.30-18.15	AFTENSMAD	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
KL. 19.00-	FÆLLESSKAB	SANGAFTEN	CIRKELTRÆNING	FOREDRAG	SPEEDTALK	BÅL & HYGGE	QUIZ							
KL. 20.00-20.30	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid							

DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER

SUND SOMMER UGE 30

TID	Mandag 7.8	Tirsdag 8.8	Onsdag 9.8	Torsdag 10.8	Fredag 11.8	Lørdag 12.8	Søndag 13.8			
KL. 7.30-8.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad & kropsanalyse kl. 7.00-9.30	Morgenmad fra kl. 8.00-8.45	Morgenmad fra kl. 7.30-8.45			
KL. 9.00-9.30	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling		Morgensamling SK	AFSLUTNINGSDAG	HJEMREJSEDAG		
KL. 9.30-10.00	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	UDE-FITNESS				YOGA & YOGA-FILOSOFI	KROP & GRÆNSER
KL. 10.00-12.15	MOTIVATION ELLER VILJESTYRKE	OVERSPRINGSHANDLINGER	KULTURTUR	MADVANER	SPIL I PARKEN		INTERVAL-LØB			
KL. 12.15-13.15	Frokost		Frokost		Frokost		SJOVE AKTIVITETER, GOD ENERGI OG FÆLLES-OPGAVER I SKØNNE RAMMER INDEN DEN FESTLIGE AFSLUTNINGSMIDDAG			
KL. 13.15-14.15	SWISS-BALL	FYSISK AKTIVITET	TABATA	FYSISK AKTIVITET	FUGLE-TUR	KULTUR-TUR		CIRKELTRÆNING	ERNÆRING	
KL. 14.15-14.30	Pause			Pause						
KL. 14.30-15.30	VOLLEY I PARKEN	YOGA	EGEN OMSORG	YOGA	LUDO-BASKET	FYSISK AKTIVITET		FRISBEE GOLF	PUMP	FYSISK AKTIVITET
KL. 15.30-16.00	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid		Mellemmåltid	Mellemmåltid	
KL. 16.00-17.30	ÅBEN ASK	ÅBEN ASK	PILATES	THAI-BO	ÅBEN ASK					
KL. 17.30-18.15	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	AFSLUTNINGSMIDDAG				
KL. 19.00-	FOREDRAG	HYGGE I PARKEN	SANGAFTEN	FOREDRAG	BRÆTSPILSAFTEN					
KL. 20.00-20.30	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid					

DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER