

SUND SOMMER: ERNÆRING OG FYSISK AKTIVITET UGE 31

TID	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag							
KL. 7.30-8.00	ANKOMSTDAG	Morgenmad, mellemmåltid & kropsanalyse kl. 7.00-10.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad fra kl. 8.00-8.45	Morgenmad fra kl. 7.30-10.30							
KL. 9.00-9.30		BÆREDYGTIG SUNDHED	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling									
KL. 9.30-10.00			Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid								
KL. 10.00-12.15							MULIGHED FOR AT SLAPPE AF OG EVT. BESØGE KALUNDBORG BY							
KL. 12.15-13.15	KL. 14.00-16.00 ANKOMST OG UDLEVERING AF	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	KL. 12.00 Frokost							
KL. 13.15-14.15	VÆRELSESNØGLER	HYGGE I PARKEN	VOLLEY	CYKEL & KROP	CIRKEL-TRÆNING	ERNÆRING	SAMTAL E-SALON	MÅLSÆTNING	FUNK. TRÆNING	INTERVALLØB	HAVEDYST	TUR TIL RØSNÆS		
KL. 14.15 -14.30	KL. 16.30 VELKOMST OG RUNDVISNING													
KL.14.30 -15.30		KIRKE-RUTEN	INTER-VALLØB	THAI BO	FODBOLD	FYSISK AKTIVITET	ZUMBA	TEORIFAG	BIKING	FYSISK AKTIVITET	ULTIMATE	KLIMA	ERNÆRING	HAVEDYST FORTSAT
KL. 15.30-15.50	KL. 18.00 AFTENSMAD	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid		
KL. 16.00-17.30		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		
KL. 19.00-	FÆLLESSKAB	LEG I PARKEN	SANGAFTEN	WELLNESSAFTEN	BRÆTSPILSAFTEN	BÅL & HYGGE	QUIZZ							
KL. 20.00-20.30	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid							

DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER

SUND SOMMER: ERNÆRING & FYSISK AKTIVITET UGE 33

TID	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
KL. 7.30-8.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad & kropanalyse kl. 7.00-9.30	Morgenmad fra kl. 8.00-8.45	Morgenmad fra kl. 8.00-8.45	
KL. 9.00-9.30	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling		Morgensamling	FIT FOR FIGHT KEEP GOING!	HJEMREJSE-DAG
KL. 9.30-10.00	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	PILATES LØB STEP		HØJ PULS HØJ ENERGI HØJ MUSIK	
KL. 10.00-12.15	ERNÆRING OG SUNDHED	MÅLSÆTNINGS- DAG	BIKE & RUN	FYSISK TRÆNING		KULTUR- TUR		GÅ & SNAK
KL. 12.15-13.15			Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
KL. 13.15-14.15	THAI-BO	LØB	CYKEL & KROP	DEN INDRE KROP	FYSISK AKTIVITET – HVILKEN MOTIONSTYPE ER DU?	OVERSPRINGSHANDLINGER	FÆLLESOPGAVER I SKØNNE RAMMER INDEN DEN FESTLIGE AFSLUTNINGS- MIDDAG	
KL. 14.15 -14.30								
KL.14.30 -15.30	FYSISK AKTIVITET		TABATA	FYSISK AKTIVITET	BOLDSPIL	CIRKEL- TRÆNING	BIKING	ERNÆRING
KL. 15.30-15.50	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	
KL. 16.00-17.30	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	AFSLUTNINGS- MIDDAG	
KL. 19.00-	FOREDRAG	FYSISK AKTIVITET	SANGAFTEN	FUNKTIONEL TRÆNING	QUIZAFTEN			
KL. 20.00-20.30	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid	Mellemmåltid		

DER TAGES FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER