

LÖRDAG

06.30 Ca avresa till Kastrup
07.30 Morgonjogg och stavgång 30min,
avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga Basic
10.00 Ca ankomst från Kastrup
10.15 Välkomsträff för Kastruppresenärer
10.15 Dans
10.15 Styrka/Rörlighet
11.30 Fys
11.30 Styrka/RR
14.00 Dans/Fys/Styrka
15.00 Löpning/Stav
17.00 Ca avresa till Arlanda
20.30 Ca ankomst från Arlanda

SÖNDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30min,
avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga Basic
10.00 Välkomstmöte i konferensen
11.30 Fys
11.30 Styrka/RR
15.00 Cirkelgym i hotellgymmet
15.00 Dans
15.00 Fys/Styrka/RR
16.30 Löpning / stavgång
16.30 Yoga Advanced
20.30 Mingel i hotellbaren

MÅNDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30min,
avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga Basic
10.15 Dans
10.15 Styrka/RR
11.30 Fys
11.30 Styrka/RR
15.00 Cirkelgym i hotellgymmet
15.00 Dans
15.00 Fys/Styrka/RR
16.30 Löpning / stavgång
16.30 Yoga Advanced
20.30 Föreläsning

TISDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30min,
avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga Advanced
10.15 Dans
10.15 Styrka/RR
11.30 Fys
11.30 Styrka/RR
15.00 Cirkelgym i hotellgymmet
15.00 Dans
15.00 Fys/Styrka/RR
16.30 Löpning / stavgång
16.30 Yoga Basic
20.30 Gemensam middag alt fri kväll

ONSDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30min,
avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga Basic
10.15 Dans
10.15 Styrka/RR
11.30 Fys
11.30 Styrka/RR
15.00 Cirkelgym i hotellgymmet
15.00 Dans
15.00 Fys/Styrka/RR
16.30 Löpning / stavgång
16.30 Yoga Advanced
20.30 Föreläsning

TORSDAG

09.00 Bergspass f.m.
15.00 Cirkelgym i hotellgymmet
15.00 Yoga Basic
15.00 Dans
16.30 Återhämtningsspass ex Yoga Basic, Flex
20.30 Föreläsning

FREDAG

07.30 Morgonjogg och stavgång 30min,
avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga Basic
10.00 Dans
10.00 Styrka/RR
11.15 Pricka Tiden. Samling i konferensen. 1€.
15.00 Cirkelgym i hotellgymmet 45 min
15.00 Fys 45 min
16.00 Löpning/Stavgång
16.00 Yoga Advanced
18.30 Prisutdelning/bildvisning i konferensen
19.00 Sista-kvällen-med-gänget. Gemensam
middag.
Biljetter säljs i Servicekontoret.
21.30 Discokväll med fullt ös på Nox!

LÖRDAG

06.30 Ca avresa till Kastrup
07.30 Morgonjogg och stavgång 30min,
avslutas med rörlighet 20 min
07.30 Yoga Basic
10.00 Ca ankomst från Kastrup
10.15 Välkomsträff för Kastruppresenärer
10.15 Dans
10.15 Styrka/RR
11.30 Fys
11.30 Styrka/RR
14.00 Dans/Fys/Styrka
15.00 Löpning/Stav
17.00 Ca avresa till Arlanda

**Med reservation för ändringar.*