

## ONSDAG 26 oktober

10.30 Ankomst Faro från Stockholm  
12.55 Ankomst Faro från Kastrup  
15.00 Thaiboxning/Kampsport  
15.00 Racketsport: Padel/Tennis/Pingis  
15.00 Dans på plankan  
16.30 Löpning/Stavgång  
17.30 Yoga  
19:30 Välkomstmöte  
20.30 Föreläsning: Thomas Brolin/Paneldebatt

## TORSDAG 27 oktober

07.00 Yoga  
07.00 Morgonjogg/Promenad  
09.15 Föreläsning Jonas Björkman  
10.30 Föreläsning Kristina Andersson  
10.30 Racketsport; Padel/Tennis/Pingis  
10.30 Crossfit i buren  
10.30 Dans på plankan  
11.30 Crossfit i buren  
11.30 Dans på plankan  
13.00 Beach Volley  
14.30 Fotbollsturnering drar igång  
15.00 CrossFit i buren  
16.30 Löpning/Stavgång  
17.30 Yoga  
20.30 Föreläsning: Johan Norén

## FREDAG 28 oktober

07.00 Yoga  
07.00 Morgonjogg/Promenad  
09.15 Föreläsning Pär Johansson  
10.30 Föreläsning Kristina Andersson  
10.30 Racketsport: Padel/Tennis/Pingis  
10.30 Kampsport Jörgen Kruth  
10.30 Dans på plankan  
11.30 Crossfit i buren  
11.30 Dans på plankan  
13.00 Beach Volley  
15.00 Fotboll för de som inte fick nog i går  
15.00 Racketsport: Padel/Tennis/Pingis  
15.00 CrossFit i buren  
15.00 Dans på plankan  
16.30 Löpning/Stavgång  
17.30 Yoga  
19.00 Avslutningsceremoni  
20.00 Avslutningsmiddag på Panaramico. Part på NOX.

## LÖRDAG 29 oktober

07.00 Yoga  
07.00 Morgonjogg/Promenad  
09.00 Avresa till Kastrup  
09.15 Racketsport: Padel/Tennis/Pingis  
10.15 Kampsport Jörgen Kruth  
10.15 CrossFit i Buren  
12.00 Utcheckning  
12.00 Beach Volley  
15.00 Ca avresa till Arlanda

*\* Passen är ca 45-50 min om inget annat anges. Med reservation för ändringar.*