Aktivitetsschema Portugal 2018

SÖNDAG 30.9			
07:00-08:30	Frukost	Matsalen	Alla
08:30-09:15	Välkomstmöte + rundvandrin	Stora konferensen	Alla
09:30-(12.45)	SPEED DATING	Hotellet	Deltagare
12:45-13:45	Lunch	Matsalen	Alla
13:45-14:45	DANS	Lilla konferensen	Deltagare
	TEATER	Stora konferensen	Deltagare
	MUSIK	Baren	Deltagare
14:45-15:15	Rast		
15:15-16:15	DANS	Lilla konferensen	Deltagare
	TEATER	Stora konferensen	Deltagare
	MUSIK	Baren	Deltagare
17:00-18:00	Träningsaktiviteter		Alla
18:45-20:00	Middag	Matsalen	Alla
20:30-21:30	Mingel/öppen scen	Baren	Alla

MÅNDAG 1.10			
07:30-08:15	Stavgång/yoga	tranden/Träningslokale	Alla
08:30-09:30	Frukost	Matsalen	Alla
09:45-10:45	DANS	Lilla konferensen	Deltagare
	TEATER	Stora konferensen	Deltagare
	MUSIK	Baren	Deltagare
10:45-11:15	Rast		
11:15-12:15	DANS	Lilla konferensen	Deltagare
	TEATER	Stora konferensen	Deltagare
	MUSIK	Baren	Deltagare
12:30-13:30	Lunch	Matsalen	Alla
15.00-16:00	Träningsaktiviteter		Alla
16.00	After Workout	Stranden	Alla
18:45-20:00	Middag	Matsalen	Alla
20:00-21:00	Föreläsning/anhörigkväll med tema: Kost & Träning	Stora konferensen	Anhöriga

TISDAG 2.10			
07:30-08:15	Stavgång/yoga	Stranden/Träningslokalen	Alla
08:30-09:30	Frukost	Matsalen	Alla
09:45-10:45	DANS	Lilla konferensen	Deltagare
	TEATER	Stora konferensen	Deltagare
	MUSIK	Baren	Deltagare
10:45-11:15	Rast		
11:15-12:15	DANS	Lilla konferensen	Deltagare
	TEATER	Stora konferensen	Deltagare
	MUSIK	Baren	Deltagare
12:30-13:30	Lunch	Matsalen	Alla
15:00-18.00	Träningsaktiviteter		Alla
18:45-19:45	Middag	Matsalen	Alla
19:45-20.30	Föreläsning Hälsa och kost		
20:30-22:00	Musikquiz	Stora konferensen	Alla

ONSDAG 3.10			
07:30-08:15	Stavgång/yoga	Stranden/Träningslokalen	Alla
08:45-09:30	Frukost	Matsalen	Alla
09:45-10:45	**GENREP**	Lilla konferensen	Deltagare
	GENREP	Stora konferensen	Deltagare
	GENREP	Baren	Deltagare
10:45-11:15	Rast		
11:15-12:15	**GENREP**	Lilla konferensen	Deltagare
	GENREP	Stora konferensen	Deltagare
	GENREP	Baren	Deltagare
			Alla
12:30-13:30	Lunch	Matsalen	Alla
13.30	**GENREP**		
	GENREP		
15.30	**GENREP**		
18.30-19.30	**Företällning**	Castro Marim	Alla
20.00	Middag	Matsalen	Alla

TORSDAG 4.10			
08:45-09:30	Frukost	Matsal	Alla
10.30-12.30	Träningsaktiviteter		Alla
12.30-13.30	Lunch	Matsalen	Alla
15.00	Mästarnas mästare		
16.30	After Workout	Stranden	
18:45-20:00	Middag	Matsalen	Alla
20.00	God natt Yoga/Massage	Träningslokalen	Alla

FREDAG 5.10			
07:30-08:15	Stavgång/yoga	Stranden/Träningslokalen	Alla
08:45-09:30	Frukost	Matsalen	Alla
11:00-12:00	Träningsaktiviteter		Alla
12:30-13:30	Lunch	Matsalen	Alla
14:30-15:30	Pricka tiden	Stranden	Alla
17.00	Prisutdelning och bildvisning	Stora Konferensen	Alla
18.30 - 20.00	Middag	Matsalen	Alla
20.00	Discokväll med fullt ös	Baren	Alla

LÖRDAG 6.10			
08:45-09:30	Frukost	Matsalen	Alla
10.00	Träningsaktiviteter		Alla
16.00	Avresa till Arlanda & Kastrup		