

Fitness 360, uge 30 2020



	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
6.45-7.15		Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion	8.00 – 9.30 Brunch
7.00-8.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	
8.15-9.00		Morgensamling	8.30-10.00 Lang morgensamling	Morgensamling	8.30-10.00 Foredrag	Morgensamling	9.30 – 10.30 Evaluering
9.15-10.30		Fitness 360 Fusion Fitness		Fitness 360		Fitness 360	
11.00-12.15		Fitness 360 Teori & Praksis	10.30-11.30 Fitness 360 ----- 11.45-12.15 Stretch 'n relax	Fitness 360	10.30-11.30 Fitness 360 ----- 11.45-12.15 Mobility	Fitness 360 light	10.30 Afrejse
12.45 – 13.15		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
		Frokostpause	Frokostpause	13.30 Udflugt	Frokostpause	Frokostpause	
14.00 – 15.30		Fitness 360 light	Mindful walk I Nørreskoven		13.15-14.15 Outdoor fitness for alle	Fitness 360 Fitness Race	
		Ankomst, kaffe og indkvartering 16.00-17.00 17.00 Velkomst	16.30-18.00 Idrætsvalg	17.00-18.00 Fitness 360	Fri- eftermiddag	Forberedelse til fest	
18.50		Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
20.00	19.45 Come together	Musik & hygge	19.30 Foredrag	Højskoleaften Disc golf, klatring, pool & beachvolley	Musikalsk foredrag	19.00 Afslutningsfest	
21.00	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	

*Ret til forbedringer forbeholdes.