

Fitness 360, uge 30 2022



	SØNDAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	
7.30-7.55		Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion	Morgenmotion	7.45 – 8.30 Brunch	
8.00-08.35		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad		
8.45-09.15		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	08.45-10.15 Foredrag	08.45 -10.00 Morgensamling	09.00 – 10.00 Afrunding på fitness ugen	
9.30-10.45		Fitness 360	Fitness 360	Fitness 360				
11.15-12.30		Fitness 360 Teori & Praksis	Fitness 360	Fitness 360	10.30-11.30 Fitness 360 ----- 11.45-12.45 Fitness 360	10.30-11.30 Fitness 360 ----- 11.45-12.45 Fitness 360		10.00 Afrejse
13.00 – 13.30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
		Frokostpause	Frokostpause	13.45 Udflugt	Frokostpause	Frokostpause		
14.15 – 15.45		Fitness 360	Mindful walk		Fri eftermiddag	14.15 Fitness race		
		Ankomst, kaffe og indkvartering 16.00- 17.00 17.00 Velkomst	16.30-18.00 Idrætsvalg	17.00-18.00 Fitness 360			Forberedelse til fest	
18.45.-19.15		Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	19.00 Afslutningsfest	
20.00	Come together	Højskoleaften	19.30 Foredrag	Højskoleaften	Højskoleaften			
21.00	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe			

*Ret til forbedringer forbeholdes.