

Skema Fitness 360, uge 30 2024

	LØRDAG	SØNDAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
7.30-8.00		Morgenmotion Svømning Løb eller gåtur Væk din	Morgenmotion Svømning Løb eller gåtur Væk din krop	Morgenmotion Svømning Løb eller gåtur Væk din krop	Morgenmotion Svømning Løb eller gåtur Væk din krop	Morgenmotion Svømning Løb eller gåtur Væk din krop	7.45 – 8.45 Brunch
07.45 - 08.35		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	
8.45 - 9.15		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling			7.45-8.50 Tjek ud & afregning
9.30 - 10.45		Fitness 360 Team Teach Fællesaktivitet Multihallen	Fitness 360 Tabata Workout Mobilitet TRX begynder HIIT outdoor	Fitness 360 Spinning Barre træning KettleCross Foamroller&Lacrosse	08.45-10.15 Foredrag	08.45 -10.00 Musikalsk morgensamling	09.00 – 10.00 Afrunding på fitness ugen
11.15 - 12.30		Fitness 360 Barre træning Crossfit outdoor Dans Fit Tabata Workout	Fitness 360 Functional outdoor TRX øvet Step & Styrke Fitball	Fitness 360 Calisthenics begynder Mountainbike Yoga flow	10.45-12.15 Fitness 360 Styrketræning Aerial yoga Cirkeltræning	10.45-12.00 Fitness 360 SUP fitness Stretch n' relax TRX Dans Fit	10.00 Afrejse
13.00 – 14.00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
		Frokostpause	Frokostpause		Frokostpause	Frokostpause	
14.15 – 15.45		Fitness 360 Teori & Praksis Styrketræning	Samtale Cafe	13.45 Udflugt	Fri eftermiddag	14.15 Afsluttende og hyggeligt Fitness Race	
	Ankomst, kaffe og indkvartering 16.00-16:50 17.00 Velkomst	16.30-18.00 Idrætsvalg Beachvolley DiscGolf Mountainbike	17.00-18.00 Fitness 360 Stretch & Relax Aerial yoga			Efter race - Forberedelse til fest	
18.30-19.30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad		
20.00	Come together Aktivitet	Højskoleaften	19.30 Foredrag	Højskoleaften	Højskoleaften	19.00 Afslutningsfest	
21.00	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	



*Ret til forbedringer forbeholdes. Der vil komme nærmere beskrivelse af foredrag, højskoleaftener og udflugt senere på foråret 2024. Se VIH.dk/Kortekurser