

Familiekursus, uge 28 2024 Ret til forbedringer forbeholdes. Grønt: Frivillige aktivitet)

|               | Lørdag                 | Søndag   | Mandag  | Tirsdag   | Onsdag   | Torsdag  | Fredag   |  |
|---------------|------------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| 7.00-8.30     | Ankomst<br>15.00-16.00 | Morgenmad  | Morgenmad   | Morgenmad   | Morgenmad  | Morgenmad  | 8.00 – 9.00<br>Brunch  |  |
| 8.45          |                        | Morgensamling<br>(Globen)<br>Ubuntu                                    | Musikalsk<br>Morgensamling<br>(Globen)                          | kl. 8.45-10.00<br>Morgensamling<br>Det gælder livet                               | Yoga for alle<br>(Multihallen)   | Morgensamling<br>(Globen)                                    | 9.00 – 9.30<br>Fælles oprydning<br>(Multihallen)                             |  |
| 9.45-11.45    |                        | Lagkageløbet:<br>Små forskellige<br>udfordringer<br>(Familieaktivitet) | kl 10.00-11.30<br>Børneaktivitet<br><br>Voksne<br>Idrætsvalg    | kl 10.15-11.45<br>Drop-In<br><br>Frivillige<br>aktiviteter<br>eller<br>afslapning | kl 10.00<br>Børneaktivitet<br><br>Foredrag for<br>voksne<br>(Globen)           | KL 10.00-11.30<br>Børneaktivitet<br><br>Voksne<br>idrætsvalg | 9.30-10.30<br>Afslutning m/<br>evaluering<br>og sang<br><br>10.30<br>Afrejse |  |
| 12.00         |                        | Frokost  | Frokost   | Frokost   | Frokost  | Frokost  |  |  |
| 12.35-13.45   |                        | Pause/ Åben pool   | Pause / Åben pool   | kl 12.35-13.15<br>Pause/ Åben pool  | Pause/ Åben pool   | Pause/ Åben pool   |  |  |
| 14.00 – 15.30 |                        |  | Børneaktivitet<br><br>Voksne<br>3 idrætsvalg:                   | Battle<br>(Familieaktivitet)  | 13.30-14.15<br>Fællessang<br><br>kl 14.30<br><br>Biatlon<br>(Familieaktivitet) | Børneaktivitet<br><br>Voksne<br>Idrætsvalg                   | 13.00-14.00<br>Forberedelse fest<br>(Multihallen)                            |  |
| 16.00 – 17.15 |                        | Kl. 16.30<br>Velkomst (Globen)   | 16.30-17.15<br>Musikalsk hygge                                  | Drop-In<br><br>Frivillige<br>aktiviteter<br>eller<br>afslapning                   |  | Fri  | 14.30<br>Familieaktivitet:<br><br>OCR<br>Family run<br>Race - ude            |  |
| 17.30-18.15   |                        | Aftensmad  | Aftensmad   | Aftensmad   | Aftensmad  | Aftensmad  |  |  |
| 19.00         |                        | Rundvisning<br><br>"Her er vores<br>familie"                           | Drop-In<br><br>Frivillige<br>aktiviteter<br>eller<br>afslapning | kl 19.30<br>Børneaktivitet<br><br>Foredrag for<br>voksne<br>(Globen)              | Dance Battle   | Aftensamling<br>Bål<br>m/fællessang                          | Kl. 18.00<br><br>Festaften<br>Mad, aktivitet & hygge                         |  |
| 20.30         |                        | Aftenkaffe   | Aftenkaffe<br>Quiz  | Aftenkaffe  | Aftenkaffe<br>m/fællessang   | Aftenkaffe   |  |  |