




Isabella
**FAMILIE
POWER**

[26.07 - 30.07]

GRATIS FAMILIETRÆNING FOR ALLE

med Isabellafonden og Henrikleth.com



PROGRAM MED **LOUISE** OG **HENRIK**

MANDAG

- 10.00 - 10.45** CampingFitness – Teamwork og Motoriktræning (5-10 år + forældre)
- 16.00 - 17.00** Leths Fitnessboksning intro (fra 8 år)

TIRSDAG

- 10.00 - 10.45** Isabella Happy Mix – Træning, motionsboksning, leg og dans (5-10 år + forældre)
- 16.00 - 17.00** Leths Fitnessboksning intro (fra 8 år)

ONSDAG

- 10.00 - 10.45** CampingFitness – Leg og motoriktræning (5-10 år + forældre)
- 14.00 - 15.00** Leths Familieløb 3 km. 0-løb med 8 challenges og teamwork
- 16.00 - 17.00** Kickboxing intro (fra 12 år)

TORS DAG

- 10.00 - 11.30** Robinson dyst og leg på stranden for hele familien
- 16.00 - 17.00** Leths Motionsboksning for Camping-Champs (fra 8 år)

FREDAG

- 10.00-12.00** Den Legendariske Strandtur - 4 km opgavetur med sjov træning og teamwork i familiegrupper (Fra 7 år)

- Alle events med boksning er uden fysisk kamp, men med masser af sjove træningsformer, hvor I træner sammen 2 og 2.
- Alle overholder sundhedsmyndighedernes anbefalinger. Vi har sprit klar til før og efter, og I træner med afstand til andre familier.
- Børn under 10 år træner med en voksen.