



Treningstur for damer 50+

TID:	LØRDAG 17.10	SØNDAG 18.10	MANDAG 19.10	TIRSDAG 20.10	ONSDAG 21.10	TORSdag 22.10	FREDAG 23.10	LØRDAG 24.10
06:45								
07:00 -07:50		YOGA	YOGA	Styrke og mobilitet		YOGA	Styrke og mobilitet	AVREISEDAG
08:00-08:45								
08:10-08:50		MORGENTUR og nærvær	MORGENTUR og nærvær	MORGENTUR og nærvær		MORGENTUR og nærvær	MORGENTUR og nærvær	
09:00-09:50					YOGA			
07:30-10:30 FROKOST								
10:00-10:50		APOLLO Info-møte?						
11:00-11:50		BLI KJENT-SAMLING	Bootcamp	MRL - mage, rumpe, lår	Bootcamp	Pilates	Pilates	
12:00-12:50			LymfeYOGA			80's intervaller Team teach	Bootcamp	
13:00-15:00 LUNSJ								
13:30-14:00								
15:00-15:50	ANKOMSTDAG	Tabata						
16:00-16:50		Styrketrening				Styrketrening		
17:00-17:50			Pilates	Tabata teamteach	YIN yoga med Nidra		FINALE Bravur	
18:00-18:50	YOGA							
19:00						MAMMA MIA-FEST		
FELLESSAMLING 19:15-20:00								
MIDDAG 19:45	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	

Pink plattform	WOD-box	MULTICOURT	* MORGENTUR, OPPMØTE RESEPSJON	
----------------	---------	------------	--------------------------------	--