

Vinterboost med Marit

TID:	LØRDAG 16. NOV	SØNDAG 17. NOV	MANDAG 18. NOV	TIRSDAG 19. NOV	ONSDAG 20. NOV	torsdag 21. nov.	FREDAG 22.NOV	LØRDAG 23.NOV
07:30-08:30		MOULTICOURT KONDISJONS- TRENING TIL MUSIKK 45 MIN	SYKKELSALEN SPINNING 45 MIN	INTERVALLER PÅ STRANDEN CA 40 MIN eller MORGENFRISK GÅTUR.	MOULTICOURT KONDISJONS- TRENING TIL MUSIKK 45 MIN	SYKKELSALEN SPINNING 45 MIN	INTERVALLER PÅ STRANDEN CA 40 MIN	MIX trening Multicourt
08:30-10:00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
10:00-11:00		GÅTUR FOR Å BLI KJENT I		PINK plattform 1000- 1130: MAGE RYGG		DAG TIL EGEN TID		
11:00-12:00			STYRKE WODBOKS CA 45		STYRKE++ WODBOKS MESTERNES MESTER		STYRKE WOD BOKS CA 45 MIN	UTSJEKK
12:00-13:00								
15:00-16:00								
16:00-17:00							PINK plattform MOBILITETSTRENING 45 MIN	
17:00-18:00	ANKOMST	WORK SHOP STYRKE - WODBOKS CA 45 MIN - minisirkeløkt	PINK plattform MOBILITETSTRENING 45 MIN					
18:00-19:00	Middag			Middag	Middag med feiringa av MM		Middag	
19:00	1930: VELKOMST I SPORTSBAREN	Middag	Middag			Middag		

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

På Monte Feliz med Marit Endresen