

Trening for kropp og topp med Marit og Maria

TID:	LØRDAG 08.02	SØNDAG 09.02	MANDAG 10.02	TIRSDAG 11.02	ONSDAG 12.02	TORSDAG 13.02	FREDAG 14.02	LØRDAG 15.02
07:30		07:30 Trening til musikk		07:30 Trening til musikk	07:30 (30 min) Morgen Frisk!	07:30 - Spinning	07:30 EGENTRENING	07:30 - Spinning
08:00	Ankomst dag Lørdag 8.feb ca. kl. 17-18		08:00 (30 min) Morgen Frisk!	08:00 (30 min) Morgen Frisk!	08:00 (30 min) Mobilitetstrening	08:00 (30 min) Morgen Frisk!		08:00: (30 min) Morgen Frisk!
09:00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
10:00		10.00 - 11:00: VELKOMSTMØTE MED MARIA OG MARIT	10:00: WS styrke teknikk i WOD boks (60 min)	10:00 Styrketrening		11:00 Workshop	10:00 Styrketrening	
11:00			12:00 - Spinning					
12:00		EGENTID/LUNSJ	EGENTID/LUNSJ	EGENTID/LUNSJ	EGENTID/LUNSJ	EGENTID/LUNSJ	EGENTID/LUNSJ	EGENTID/LUNSJ
13:00								Hjemreise 15. feb ca kl. 13
16:00						16:00 (Woodbox) Mesternes Mester a la CranCa		
17:00		Foredrag	Foredrag	Workshop			Workshop	
18:00		18:15- 19 Styrketrening	18:15 Mobilitetstrening				18:15 Mobilitetstrening	
	19:30 Middag	19:30 Middag	19:30 Middag	19:30 Middag	19:30 Middag	18:30 Festmiddag!	19:30 Middag	

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

På Monte Feliz

All trening er inkludert i oppholdet

Vennligst møt opp i god tid før timene med treningstøy, ta gjerne med et håndkle og godt med drikke