



Treningstur for damer 50+

TID/DAG	LØRDAG 25.4.	SØNDAG 26.4.	MANDAG 27.4.	TIRSDAG 28.4.	ONSDAG 29.4.	TORS DAG 30.4.	FREDAG 1.5.	LØRDAG 2.5.
07:15-08:00		MORSENTUR	MORSENTUR	MORSENTUR	MORSENTUR	MORSENTUR	MORSENTUR	
08:00-08:50		YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	AVREISEDAG
09:00-09:50			TEKNIKK STYRKE/30 + STYRKE/30	BOOTCAMP			BOOTCAMP	
07:30-10:30 FROKOST								
10:00-10:50		APOLLO Info-møte			Sykkeltur - egen påmelding, betales utenom	Sykkeltur - egen påmelding, betales utenom		
11:00-11:50			BODYBALANCE	Aerobic		PILATES	BODYBALANCE	
11:00-12:30	ANKOMST	BLI KJENT-SAMLING/90 min Info, gjennomgang av timeplanen						
13:00-15:00 LUNSI								
15:00-15:30				MEDITASJON/30		MEDITASJON/30		
15:00-15:30		TEKNIKK DANS+TEKNIKK YOGA						
16:00-16:50		ZUMBA		ZUMBA		ZUMBA		
17:00-17:50	YOGA/STRETCH	BOOTCAMP	KVELDSYOGA	PILATES	KVELDSYOGA	BOOTCAMP	FINALE	
FELLESSAMLING 19:15-20:00		FOREDRAG		FOREDRAG				
MIDDAG 19:30	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	CHANIA	MIDDAG	MAMMA MIA FEST	MIDDAG	
STRANDPLATTFORM	MOG-PLATTFORM	MULTICOURT	* MORSENTUR, OPPMØTE RESEPSJON	BADETÅRNET, STRANDEN	Spinningst			

Med forbehold om at det kan bli endringer