

**Treningstur for damer 50+**

TID/DAG	LØRDAG 23.1.	SØNDAG 24.1.	MANDAG 25.1.	TIRSDAG 26.1.	ONSDAG 27.1.	TORSdag 28.1.	FREDAG 29.1.	LØRDAG 30.1.
07:00-08:50	ANKOMSTDAG	YOGA		YOGA		YOGA		AVREISEDAG
08:00-08:50		MORSENTUR	MORSENTUR	MORSENTUR	MORSENTUR	MORSENTUR	MORSENTUR	
09:00-09:50			YOGA			PILATES	YOGA	
09:30-10:30 FROKOST								
10:00-11:30			LØPPELEDE/oppmøte reseps	LØPPELEDE/oppmøte reseps		LØPPELEDE/oppmøte reseps		
11:00-12:30		LØPPELEDE INTRO			LØPPELEDE		LØPPELEDE FINALE	
11:00-11:50				PILATES		PILATES		
12:00-12:50		Vannaerobic	BOOTCAMP		STYRKE+CORE/45	BOOTCAMP	Vannaerobic	
13:00-15:00 LUNSJ								
15:00-15:30								
15:00-15:30		PILATES			YOGA			
16:00-16:50		STYRKE+CORE/45		BOOTCAMP		STYRKE+CORE/45+STRETCH	BOOTCAMP FINALE	
17:00-17:45	YOGA+STRETCH		PILATES				YOGA/PILATES FINALE	
17:45-18:30	Blå kjent-samling Alle							
FELLESSAMLING 18:15-20:00			"FOREDRAG"		Refleksjon			
MIDDAG 18:30	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MAMMA MIA-FEST	MIDDAG	
MULTICOURT	WOOD-BOX	PINK	"GRESSET"	FELLESSAMLING FOREDRAG E.L.				