

Treningstur for damer 50+

TID:	FREDAG 19.09	LØRDAG 20.09	SØNDAG 21.09	MANDAG 22.09	TIRSDAG 23.09	ONSDAG 24.09	TORSdag 25.09	FREDAG 26.09
06:45				YOGA i soloppgang med meditasjon				
07:00 -07:50		YOGA	YOGA			YOGA	Styrke og mobilitet	AVREISEDAG
08:00-08:45								
08:10-08:50		MORGENTUR og nærvær	MORGENTUR og nærvær	MORGENTUR og nærvær	Løpeteknikk på stranda	MORGENTUR og nærvær	MORGENTUR og nærvær	
09:00-09:50					YOGA		Utflukt egen påmelding	
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							
16:00-16:50								
16:00-16:50		Tabata		Tabata teamteach				
17:00-17:50		Styrketrening	Pilates		YIN yoga med Nidra	Styrketrening	Finale terning Bravur	
18:00-18:50	YOGA							
FELLESSAMLING 19:15-20:00			FILOSOFI over et gitt tema m/ANNE		MAMMA MIA-FEST	FILOSOFI over et gitt tema m/ANNE		
MIDDAG 19:30	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	

STRANDPLATT-FORM	MOG-PLATTFORM	MULTICOURT	* MORGENTUR, OPPMØTE RESEPSJON	
------------------	---------------	------------	--------------------------------	--