

Apollo Sports SOLO Senior 50+, Limnos:

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Formiddag Kl. 8-9	Rejse	Funktionel, cardio eller styrke træning	Funktionel, cardio eller styrke træning	Funktionel, cardio eller styrke træning	Funktionel, cardio eller styrke træning	Funktionel, cardio eller styrke træning	Funktionel, cardio eller styrke træning (finale)	Rejse
Formiddag Kl. 9 – 10		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	
Middag Kl. 13 - 15	Introduktion til Apollo Senior Sports Solo 50+ (15:00-15:30)	Padel (13 – 14)		Padel (13 – 14)		Padel-turnering (13 – 15)		
Eftermiddag Kl. 16-17			Spinning		Spinning			
Eftermiddag Kl. 17 – 18		Yoga		Yoga			Yoga	
Spisning Kl. 19	Fælles spisning	Fælles spisning		Fælles spisning	Fælles spisning		Fælles spisning	
Aften KL. 21	Fællesaften	Fællesaften	Fællesaften	Fri	Fællesaften	Fri	Sidste aften Dans, musik, hygge!	

Områdeinformation

Funktionel, cardio eller styrketræning – WOD box

Spisning – Restaurant

Spinning – Spinningslokalet

Padel _ Padelområde

Yoga – yogaområdet

Aften – (baren) nærmere information følger

DELTAGELSE I DE FORSKELLIGE ARRANGEMENTER ER FRIVILLIGT – HAR I SPØRGSMÅ, SÅ SPØRG: HENRIK (+45 53564383)