

Timeplan Cavo Spada 20.04 - 27.04 2024

TID	LØRDAG	SØNDAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
05.45				YOGA I SOLOPPGANG				
07.15		MORGEN VANDRING//JOGG	MORGEN VANDRING//JOGG	MORGEN VANDRING//JOGG	MORGEN VANDRING//JOGG	MEDITASJON OG NÆRVÆR	MORGEN VANDRING//JOGG	
08.00		YOGA PLATTFORM EASY YOGA	YOGA PLATTFORM BODYBALANCE™ MEDITASJON OG NÆRVÆR	YOGA PLATTFORM BODYBALANCE™	YOGA PLATTFORM GENTLE FLOW YOGA	YOGA PLATTFORM GENTLE FLOW YOGA	YOGA PLATTFORM YOGA SURPRISE	
07.30 - 10.30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
10.00 - 11.00		Apollo info						
11.00 - 12.00		STRANDEN ALLE Bli kjent økt VELKOMMEN Team 50+	YOGA PLATTFORM CARDIO NO JUMP MOG PLATTFORM BODYPUMP™	YOGA PLATTFORM ZUMBA HINDERLØYPE	YOGA PLATTFORM CARDIO NO JUMP	YOGA PLATTFORM BODYJAM™ + LES MILLS DANCE™	YOGA PLATTFORM ZUMBA MOG PLATTFORM STYRKE HEL-KROPP + CORE	AVREISE
12.00 - 13.00	ANKOMST			Olivensmaking	YOGA PLATTFORM VINYASA			
12.30 - 14.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	
16.00 - 17.00		MOG PLATTFORM CROSSTRAINING	YOGA PLATTFORM LES MILLS DANCE™	MOG PLATTFORM STYRKE HEL-KROPP + CORE	MOG PLATTFORM BODYPUMP™	YOGA PLATTFORM ZUMBA		
17.00 - 18.00	YOGA PLATTFORM YOGA STRETCH	YOGA PLATTFORM ZUMBA	HINDERLØYPE FELLES	YOGA PLATTFORM GENTLE FLOW YOGA	YOGA PLATTFORM BODYJAM™	MOG PLATTFORM CROSSTRAINING	FINALE YOGA PLATTFORM	
20.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
21.00			POP UP «Hvordan sette seg mål og gjennomføre?»	POP UP «En filosofisk samtale i plenum»	Mulighet for felles tur inn til byen Chania. Avreise etter lunch.		MAMMA MIA SHOW	

Velg mellom to aktiviteter denne tidsperioden.

Med forbehold – Hilsen Crew 50+, Heidi, Signe og Anne.

