

TID	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG	MANDAG
07:00-08:00	FROKOST	LIFT & LEARN DEL I WOD-BOX	GRUPPE A: LIFT & LEARN DEL II WOD-BOX GRUPPE B: SOFT RUN STRANDPROMENADEN	FROKOST
08:00 – 09:00		RISE & GRIND (BOOTCAMP) WOD-BOX	FROKOST	08:30 – TABATA PLAZA RAMBLA
09:00 – 10:00		FROKOST		TABATA PLAZA RAMBLA
10:00 – 11:00			GRUPPE A: SOFT RUN STRANDPROMENADEN GRUPPE B: LIFT & LEARN WOD-BOX	
11:00 – 15:00		FRITID & LUNSJ	FRITID OG LUNSJ	FRITID OG LUNSJ
15:00 – 16:00				HIIT & HUSTLE WOD-BOX
16:00 – 17:00		BEACH-BURN INTERVALS STRANDPROMENADEN	THE SWEAT CIRCUIT EL TEATRO	STRETCH & FLOW EL TEATRO
17:00 – 18:00	18:00 – JOHAUG KICK-START PLAZA RAMBLA	STRETCH & FLOW EL TEATRO	THE SWEAT CIRCUIT EL TEATRO	
19:00		FOREDRAG KONFERANSEROM		
20:00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG

TID	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
07:00 – 08:00	FROKOST	STRETCH & FLOW WOD-BOX	FROKOST	HJEMREISE
08:00 – 09:00	08:30 – ISLAND EXPLORATION OPPMØTE UTENFOR ESEPSJONEN	FROKOST	JOHAUG CHALLENGE DEL I WOD-BOX	
09:00 – 10:00				
10:00 – 11:00		HIIT & HUSTLE WOD-BOX	10:00-12:00 JOHAUG CHALLENGE DEL II WOD-BOX & PLAZA RAMBLA	
11:00 – 15:00	FRITID OG LUNSJ	FRITID & LUNSJ	FRITID & LUNSJ	
15:00 – 16:00	GRUPPE A: BOX & BURN WOD-BOX GRUPPE B: CORE & STRETCH EL TEATRO	RECOVERY RUN STRANDPROMENADEN		
16:00-17:00	GRUPPE A: CORE & STRETCH EL TEATRO	BREATHWORK EL TEATRO		
17:00 – 18:00	GRUPPE B: BOX & BURN WOD-BOX			
19:00	FOREDRAG: Q&A KONFERASONEROM UTENFOR RESTAURANT			
20:00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	