

Program 17.-24. okt 2026:

Lørdag 17.10:

Ankomst

Middag kl 18:00

Søndag 18.10 :

08:00-08:45: Velkomstøkt - WOD

15:00-15:45: Soft yoga flow – Pink platform

Middag kl 18:00

Mandag 19.10:

08:00-08:45: Fullkroppstyrke - WOD box

15:00-15:45: Vinyasa flow —Pink Plattform

Middag kl 18:00

Tirsdag 20.10:

08:00-08:45: SHAPE UP bootcamp - WOD box

15:00-15:45: YIN yoga —Pink Plattform

Middag kl 18:00

Onsdag 21.10:

FRI

Middag kl 18:00

Torsdag 22.10:

08.00-8.45: Løpsintervaller - Multicourt

15.00-15.45: Soft yoga flow —Pink Plattform

Middag kl 18:00

Fredag 23.10:

08.00-8.45: Avslutningsøkt: Mesternes mester! - WOD box

15.00-15.45: Yin and bubbles -Pink Plattform

Middag kl 18:00

