

Krop & Bevægelse

19. – 23. august 2024 (ret til forbedringer forbeholdes!)

	Mandag d. 19/8	Tirsdag d. 20/8	Onsdag d. 21/8	Torsdag d. 22/8	Fredag d. 23/8
		7.00 Morgenstræk	7.00 De 5 Tibetanere	7.00 Morgenstræk	7.00 De 5 Tibetanere
8.00 - 9.00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
	Fra 11.00 - 11.30 Ankomst og indkvartering 11.30 Velkomst	9.00 - 9.30 Morgensamling + sang 10.00 Yoga v/Jette - Hold I	9.00 - 9.30 Morgensamling + sang 10.00 Vandretur m. Dorthe Hold I + II	9.00 - 9.30 Morgensamling + sang 10.00 Motion v/Hanne - Hold I Afspænding v/Else - Hold II	9.00 - 9.30 Morgensamling + sang 10.00 - 11.00 Afskedsstretur
		10.45 Formiddagskaffe/the Yoga v/Jette - Hold II		10.45 Formiddagskaffe/the Motion v/Hanne - Hold II Afspænding v/Else - Hold I	10.45 Formiddagskaffe/the Evaluering
					11.00 - 12.00
12.00 - 13.00	2-retters menu	2-retters menu	Grill i haven	2-retters menu	2-retters menu
	14.00 - 15.00 Opstart - Hold I	14.00 Glad Dans Hold I + Hold II	14.00 - 16.00 Foredrag v/Jerk Langer	14.00 Salsa m. Jette - Hold I + Hold II	13.00 - 13.30 Tak for nu Afrejse
15.00 - 15.30	Kaffe/the	Kaffe/the/shots	Kaffe/the	Kaffe/the/shots	
	16.00 Opstart - Hold II	15.30 Koncert med AK & VE	16.30 - 17.00 Afspænding v/Else - Hold I Rygtræning v/Hanne - Hold II 17.00 - 17.30 Afspænding v/Else - Hold II Rygtræning v/Hanne - Hold I	16.00 - 17.00 (fortsat) Salsa m. Jette - Hold I + Hold II	
18.00 - 19.00	Varm/kold buffet	Varm/kold buffet	Varm/kold buffet	Festmiddag	
	19.30 Aftentur med Preben	20.00 Radetsky Marsch - Hold I + Hold II	19.30 Sang med Søren Svagin	20.00 - 22.00 Musik v/ 2 x Lindegaard	
21.00	Kaffe/the/drinks	Kaffe/the/drinks	Kaffe/the/drinks	Kaffe/the/drinks	
21.30	Fælles hygge		Banko for sjov	-	