



Stark Senior

11 - 18 Maj 2020



TID	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Tid	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet	Aktivitet
07.45 - 08.15	God morgon!	God morgon! Stavgång	God morgon! Yoga/stretch	God morgon! Stavgång	God morgon!	God morgon! Stavgång
08.15 - 09.30	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
09.45 - 10.30	Rundtur bekanta oss med Hotellet	Vattengymnastik/gym	Gym/Gympa	Vattengymnastik/gym	Gym/Gympa	Gym/reflektioner
11.00 - 11.45	Gym CT	Gym /CT	Gympa/Gym	Gym/CT	Gympa/gym	Gym reflektioner
12.00 - 15.00	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid
15.00 - 15:30	Kost föreläsning	Föreläsning Bål	HLR	Fot föreläsning	Stavgång/gym	Bål
15:30 - 16:00	Styrketränningsföreläsning	Bålträning	HLR	Fot föreläsning	Stavgång/gym	Yoga
16.00 - 16.40	Yoga vid havet/gym	Yoga vid havet/gym	HLR	Yoga/meditation/gym	Bål/stretch	sammanknytning av veckan
18.30 - 20.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag

Preliminärt Schema. Kan komma att ändras/Justeras



Nick



Anne

