

Schema - Camp Shape It BAD GASTEIN

Lördag	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
15.00 Välkomsträff - Arlandaresenärer 30 min. Konferenssal	07.30 Powerwalk eller jogg ca. 45 min.	Fr. 07.00 Frukost	07.00 Alt. 1 Vattengymnastik	Alt. 1 05.50-ca. 22.00 Utflykt Venedig Obs! Tillval	Fr. 07.00 Frukost	Fr. 07.00 Frukost	Egentid/spatid/hemresa Arlanda avresa på morgonen. Landvetter/Sturup avresa på kvällen
16.00 Promenad Stadsrundvandring - Arlandaresenärer	08.30 Frukost	09.00-15.00 Vandring Lunch finns att köpa	07.30 Alt. 2 Powerwalk eller jogg 45 min.	Alt. 2 07.00 Vattengymnastik	09.00-09.45 Core Pass Solterrassen	09.00-15.00 Vandring Obs! Tillval	
17.00 - 18.00 Egentid/spatid	10.00 Intro - Functional Pass Solterrassen	15.00 - 18.00 Egentid/spatid	08.30 Frukost	Alt. 2 Frukost	10.00 Rörlighet Pass Terrassen	16.00-17.00 Tabata + stretch Pass Solterrassen	
Middag 18.00- Arlandaresenärer ca 20.30 Landvetter/Sturupresenärer.	11.15 Promenad Stadsrundvandring - Landvetter/Sturupresenärer	18.00 Fonduekväll	10.30 Cirkel Pass Solterrassen	Alt. 2 10.00 Promenad	12.00 Lunch	17.00 - 18.00 Egentid/spatid	
20.30 Välkomstinformation i samband med middagen för Landv./Sturupresenärer	12.00 Lunch	20.00 Pub-quiz med Johan Pub Silverbulet	12.00 Lunch	Alt. 2 10.00 - 18.00 Egentid/spatid	13.00 Motivation Föreläsning Konferenssal	18.00 Middag/Avslutning	
	14.00 Core Pass.ca 45 min Terrassen		13.00 Puls Föreläsning Konferenssal	Alt. 2 18.00 Middag	14.15 Mini-cirkel Pass Solterrassen 45 min		
	14.45 - 18.00 Egentid/spatid		14.30 - 16.00 Pulsträning ute		15.00 - 18.00 Egentid/spatid		
	18.00 Middag		18.00 Middag		18.00 Middag		



Häng med på alla pass eller välj ut dina favoriter!

Obs. Mindre schemaändringar kan komma att göras.