

15 - 22 Oktober Grekland



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! Stavgång	God morgon! Stavgång	God morgon! Stavgång	God morgon! Stavgång
08.15 - 09.30	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
09.45 - 10.30		Vattengymnastik	Vattengymnastik	Vattengymnastik	Vattengymnastik	Vattengymnastik
11.00 - 11.45	Stavgång/Rundvandring	Styrketräning	Chania	Gympa på stranden	Balans/styrka	
12.00 - 15.00	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Chania	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid	Lunch och egen tid
15.00 - 15:30	vattengymnastik	Föreläsning Bål (Nick)	Chania	Fotföreläsning	Stavgång	Bål
15:30 - 16:00	Fotföreläsning	Bålträning	Chania	Bål/balans	Stavgång	Yoga
16.00 - 16.40	Yoga/ stretch	Quigong	Chania/Yoga/stretch	Stretch rörlighet	Bål/stretch	sammanknytning av veckan
18.30 - 20.00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag

