

Gotved Bootcamp på Skagen Stransferiecenter 13. – 17. august 2018. (uge 33)

Program:

Mandag 13.august.

16.00 – 16.30 Introduktion og præsentation af undervisere og ugens program.

16.30 – 17.30 Gotvedgymnastik der løsner op efter en lang rejse og giver energi.

Kl.19.00 - Fællesmiddag i restauranten på centeret.

Tirsdag 14.august

8.00 – 9.00 Vandgymnastik. Hold 1 kl. 8.00 Hold 2 kl. 8.30.

10.30 – 12.00 Yoga med Hanne i konferencelokalet

15.30 – 16.30 Gotvedgymnastik med Henriette

18.00 - 20.00 Fællesmiddag i restauranten på centeret.

20.00 – 21.00 Solnedgangstur eller dans i tilfælde af regnvejr.

Onsdag 15.august

8.00 – 9.00 Morgenstræk og indre ro. Hanne

10.00 – 11.15 Gotvedgymnastik Henriette

12.00 Fællestur til Skagen. Med tog, på cykel eller i biler.

19.30 Fællesmiddag i restauranten på centeret.

Torsdag 16.august

8.00 – 9.00 Vandgymnastik. Hold 1 kl. 8.00 Hold 2 kl. 8.30.

10.30 – 12.00 Yoga med Hanne i konferencelokalet

13.00 – 15.00 Vandretur

16.30 – 17.30 Gotvedgymnastik Henriette

19.00 - Fællesmiddag i restauranten på centeret.

Fredag 17.august.

8.00 – 9.00 Gotvedgymnastik. Hanne og Henriette i konferencelokalet

11.00 Tjekke ud

Man kan benytte centerets faciliteter resten af dagen.