

Fredag den 6 september 2019

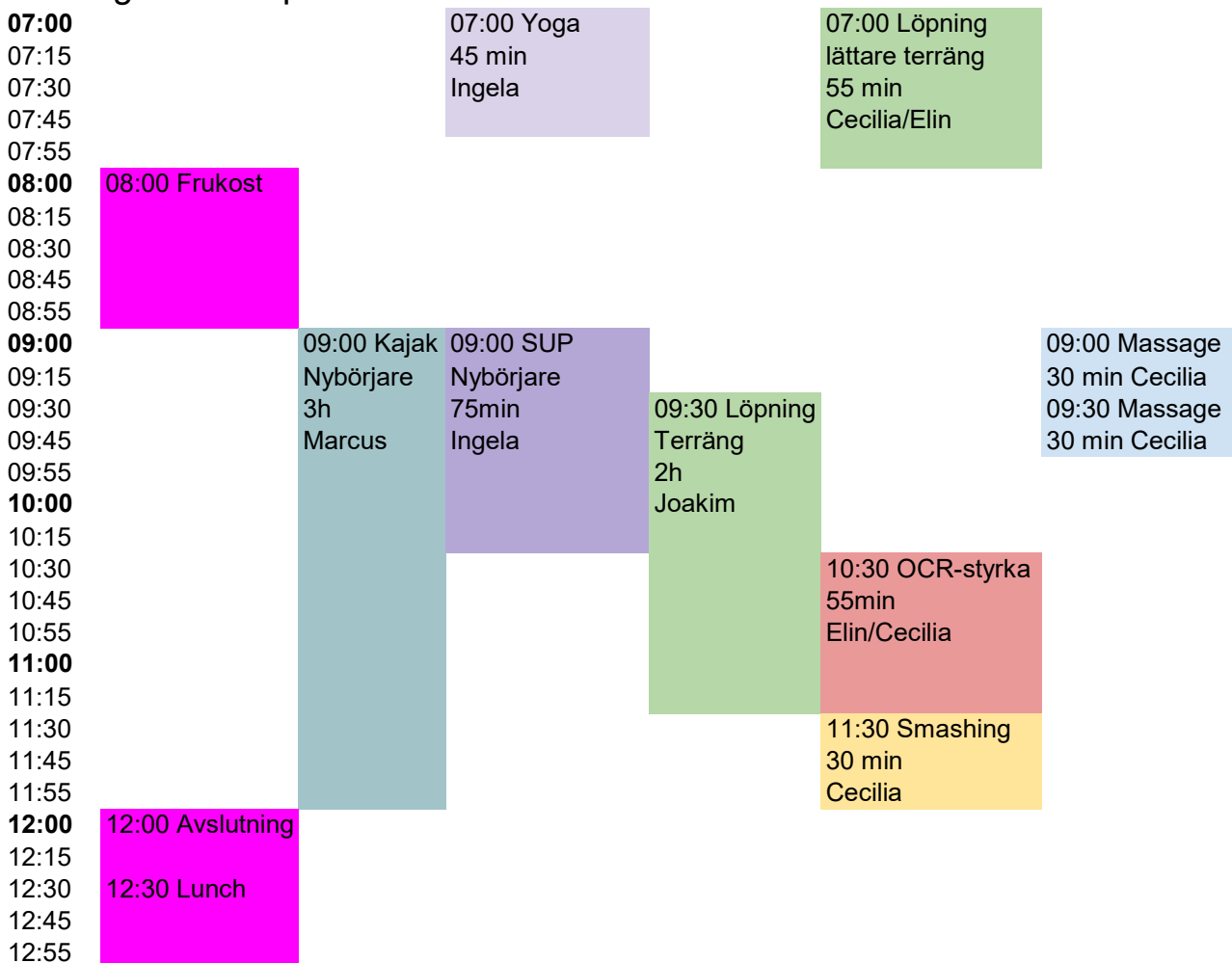
19:00	Presentation
19:15	OCR/Paddling
19:30	mingel
19:45	
19:55	
20:00	Middag
20:15	
20:30	
20:45	
20:55	
21:00	

Lördag den 7 september 2019

07:00		07:00 Yoga 45 min Ingela		07:00 Vandring 55 min Elin/Cecilia
07:15				
07:30				
07:45				
07:55				
08:00	08:00 Frukost			
08:15				
08:30				
08:45				
08:55				
09:00		09:00 Kajak Nybörjare 3h Marcus	09:00 SUP Nybörjare 75min Ingela	09:00 Massage 30 min Cecilia 09:30 Massage 30 min Cecilia
09:15				
09:30			09:30 Löpning Terräng 2h Joakim	
09:45				
09:55				
10:00				
10:15				
10:30				10:30 OCR-styrka 55min Elin/Cecilia
10:45				
10:55				
11:00				
11:15				
11:30				11:30 Smashing 30 min Cecilia
11:45				
11:55				
12:00	12:00 Lunch			
12:15				
12:30				
12:45				
12:55				
13:00				13:00 Föreläsning Från soffan till VM 55 min Cecilia
13:15				
13:30				
13:45				
13:55				
14:00		14:00 Kajak Guidad tur i skärgården 3h Marcus	14:00 SUP Yoga 2h Ingela	14:00 Löpning Plogga 1,5h Joakim
14:15				14:00 Massage 30 min Cecilia 14:30 Massage 30 min Cecilia
14:30				
14:45				
14:55				
15:00				
15:15				



Söndag den 8 september 2019



Vi reserverar oss för förändringar i schemat utifrån väder, vind och andra oplanerade omständigheter.