

Tid	Mandag 19/10	Tirsdag 20/10	Onsdag 21/10	Torsdag 22/10	Fredag 23/10	Lørdag 24/10	Søndag 25/10	Mandag 26/10
0730-0800		Stræk/gå	Stræk/gå/løb	Stræk/gå	Stræk/gå/løb	Stræk/gå	Stræk/gå/løb	Stræk
0800-0900		Svømning/TRX	Svømning/Gym	Svømning/TRX	Svømning/Gym	Svømning	Trampolin	Svømning
0900-1000		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
1000-1300			Cykeltur+30			Cykeltur+70		
1030-1130				Yoga 30	Walk Lighthouse		Walk Gran Tarajal	Afrejse
1100-1200		Cirkeltræning	TRX Circuit			TRX Circuit		
1130-1300				Walk Bjergvandring				
1200-1300		Yoga 30				Yoga 60		
1300-1500	Ankomst	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
1500-1600			Yoga 60					
1600-1700		Walk & Talk	Minigolf	Cirkeltræning	Yoga 60	Beachvolley	Cirkeltræning	
1700-1730	Yoga 30			Yoga 30/havdyp			Yoga 30/havdyp	
1730-1800	Velkomstmøde							
1930	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
2100					Overraskelse!			