



# Program

## Måndag 8/7

12.00 Ankomst och information  
13.00-14.00 Lunchbuffé  
16.30-18.00 Träning (rörlighet & helkropp)  
19.00 Tvårätters middag

## Onsdag 10/7

07.15-08.00 Löpning, promenad eller rörlighetsträning  
08.30-09.30 Frukostbuffé  
10.30-11.30 Träning (styrka)  
12.00-13.00 Lunchbuffé  
16.00-17.00 Träning (fyscirkel)  
18.00-21.00 Matlagningskurs med avslutande middag

## Tisdag 9/7

07.15-08.00 Löpning, promenad eller rörlighetsträning  
08.30-09.30 Frukostbuffé  
10.00-11.30 Föreläsning om kost, träning & hälsa  
12.00-13.00 Lunchbuffé  
16.30-17.00 Träning (rörlighet)  
17.00-18.00 Träning (fyscirkel)  
19.00 Tvårätters middag

## Torsdag 11/7

07.15-08.00 Löpning, promenad eller rörlighetsträning  
08.30-09.30 Frukostbuffé  
10.00 Utcheck och hemresa