

## Program Golden Wellness till Hurghada-Aqua Vista

### Tisdag 10 nov 2020

Avresa till Hurghada enligt bokningsbekräftelse.

### Onsdag 11 nov 2020

07:00-07:45	Walk	Runtrack
07:45	Frukost	Playitas Restaurang
09:00-09:45	Bootcamp	Runtrack
10:00-11:00	Cirkelfys	Outdoor gym
11:00-16:00	Lunch & relax	
16:00-17:00	Pulspass	Aerobic area
16:00-17:00	Padel	Padelbanorna
18:00-19:30	Pepptalk & goda tips för veckan. Presentation av oss & er.	
20:00	Middag	

### Torsdag 12 nov 2020

07:00-07:45	Walk & Run	Runtrack
07:45	Frukost	
09:00-09:45	Boxpass	Aerobic area
10:00-11:00	Cirkelfys	Outdoor gym
11:00-16:00	Lunch & Relax	
16:00-17:00	Power & Puls	Aerobic area
17:00-18:00	Padel	Padelbanorna
19:30	Middag	

### Fredag 13 nov 2020

07:00-07:45	Rörlighet/Core	
07:45	Frukost	
09:00-09:45	Bootcamp	Runtrack
10:00-11:00	Cirkelfys	Outdoor gym
11:00-16:00	Lunch & relax	
16:00-17:00	Padel	Padelbanorna
17:10-18:00	Functional training	Aerobic area
18:00-19:00	After training	Utanför Sportbaren.
20:00	Middag	

### Lördag 14 nov 2020

07:00-07:45	Walk & Run	Runtrack
07:45	Frukost	
09:00-10:00	Padel	Padelbanorna
10:00-11:00	Cirkelfys	Outdoor gym

11:00-12:00	Pulspass	<i>Aerobic area</i>
12:00-18:00	Lunch & relax	
18:00-19:30	Musikquiz	Teatern (med förfriskningar & tilltugg)
19.30	Middag	Playitas Restaurang

**Söndag 14 nov 2020**

07:00-08:00	Paddel	Paddelbanorna
08:00	Frukost	
09:00-09:45	Bootcamp	Runtrack
10:00-11:00	Cirkelfys	Outdoor gym
11:00-16:00	Lunch & relax	
16:15-17:00	MRL	Aerobic area
17:00-17:45	Power & Puls	
20:00	Middag	

**Måndag 15 nov 2020**

07:00-08:00	Padel	Paddelbanorna
08:00	Frukost	
09:15-10:00	Rörlighet	<i>Aerobic ar</i>
10:45-11:30	Cirkelfys	<i>Outdoor gym</i>
11:45-12:00	Pulspass	<i>Aerobic area</i>
12:00-16:00	Lunch & relax	
16:00-17:00	Beach Vollyboll/Boul	
18:30-20:00	Föreläsning & workshop	Red Sky
20.00	Middag	Playitas Restaurang

**Tisdag 16 nov 2020**

07:00-08:00	Walk & Run	Run Track
08:00	Frukost	
Ca.12.30	Transfer till flygplatsen	
20.20	Ankomst Landvetter	