

Datum/tid:	torsdag 7 oktober	fredag 8 oktober	lördag 9 oktober
07.30-08.10		Coastal Walk	Coastal Walk
08.15-09.00		Yoga, Apollo Staff	Yoga, Apollo Staff
09.00-10.00		Frukost	Frukost
10.00-10.45		Dans, Ann Wilson	Dans, Dermot Clemenger
10.00-10.45		Funktionell strand träning, Apollo	Funktionell strand träning, Apollo
11.00-11.15			Utcheckning
11.15-12.00		Dans, Dermot Clemenger	Dans, Ann Wilson
12.15-12.45		Vattengympa, Apollo	Core eller Vattengympa, Apollo
12.30-14.00		Gemensamm Lunch	Gemensamm Lunch
13.00-13.00	Ankomst och kort Informationsmöte (ombytta)		
14.00-14.45	Dans, Ann Wilson	Dans, Ann Wilson	
15.00-15.30	Incheckning	Core, Apollo	
15.30-16.00	Cirkelträning, Apollo	Cirkelträning, Apollo	
16.15-17.00	Dans, Dermot Clemenger	Dans, Dermot Clemenger	
17.15-18.15	Grupp 1: Kustpromenad till Båstad hamn med stopp för värmande dryck.	Grupp 2: Kustpromenad till Båstad hamn med stopp för värmande dryck.	
17.15-18.15	Grupp 2: Yoga, Apollo	Grupp 1: Yoga, Apollo	
19.00-19.45	Drink & föreläsning, Ann Wilson	Drink & föreläsning, Dermot Clemenger	
19.45-	Gemensamm middag	Gemensamm middag	