

Datum/tid:	Fredag 1 oktober	Lördag 2 oktober	Söndag 3 oktober
07.30-08.10		Coastal Walk	Coastal Walk
07.00-13.00		<i>Fri tillgång till Spat</i>	<i>Fri tillgång till Spat</i>
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	Dans, Ann Wilson
11.30-11.45		Dans, Dermot Clemenger	Uteckning
12.00-12.30		Core, Apollo	
12.00-13.30			Gemensamm Lunch
12.30-14.00		Gemensamm Lunch	
13.30-14.00	Ankomst och kort Informationsmöte (ombytta)		
14.00-14.45	Dans, Ann Wilson	Dans, Ann Wilson	
15.00-15.45	Dans, Dermot Clemenger	Dans, Dermot Clemenger	
16.00-16.30	Incheckning	Cirkelträning, Apollo	
16.45-18.15	Grupp 1: Spa eftermiddag.	Grupp 2: Spa eftermiddag.	
16.45-18.15	Grupp 2: Kustpromenad, dopp i havet & bastu	Grupp 1: Kustpromenad, dopp i havet & bastu.	
19.00-19.45	Drink & föreläsning, Ann Wilson	Drink & föreläsning, Dermot Clemenger	
19.45-	Gemensamm middag	Gemensamm middag	