

# KROPPEP PÅ TOPPEN

Eksempel på program

DAG	INDHOLD
<b>FREDAG</b>	
15-15.15	Ankomst og indkvartering
15.45-16.30	Velkomst - Kaffe, te og frugt
16.30-17.30	Dans og bevægelse
18-19	Middag
19.30-21	Yoga
21	Aftenkaffe, te og kage
<b>LØRDAG</b>	
7.30-8.30	Morgenbuffet
9-10.30	Yoga
10.30-10.45	Pause
10.45-12	Dans og bevægelse
12.30-13.30	Frokostbuffet
14-15.30	Ud i naturen
15.30-16.15	Kaffe, te og frugt
16.15-17.30	Yoga
18-19	Middag
19.30-20	Fællesdans
20	Fællessang, aftenkaffe, te og kage
<b>SØNDAG</b>	
7.30-8.30	Morgenbuffet
8.30-9.00	Pakke og tjek ud af værelser
9.00-10.30	Dans og bevægelse
10.30-10.45	Pause
10.45-12	Yoga
12.30-13.30	Frokostbuffet
13.30-14	Afslutning og tak for denne gang