

Programmerne er fra 2025 og med forbehold for ændringer i 2026.

Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	GP løb 07:30*	Yoga alle 7:30-8:30	GP Interval 07:30*	GP Pre flight 08:10-09:10
	Morgenmad 08-10	Morgenmad 08-10	Morgenmad 08-10	Morgenmad 08-10
Check-in fra kl. 16:00	GP Styrke 09:45-10:45	GP Endurance/HYrox 10-11	GP Boksning 10-11	
	Frokost 13-14:30	Frokost 13-14:30	Frokost 13-14:30	Check-ud kl. 10
GP Intro WOD 17:20-18:20	GP CardioWod 15-16	GP Styrke 16:10-17:10	GP Booty 17:10-18:10	
Aftensmad 18:30-20	Aftensmad 18:30-20	Aftensmad 18:30-20	Aftensmad 18:30-20	
	Sangria 20:00	HyggeAften		

*Mødes ved porten
** info kl. 09 i restauranten

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		Løb / gåtur	Yoga 7:15		Yoga alle 7:00	Løb / gåtur	
	Morgenmad + info 09	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Check-in	TeamWod - CardioParty	TeamWod - PowerHour	PowerWOD Styrke	Girlpower hviledag	Full Body EMOM 9:30-10:30	Boksning 9:30-10:30	Check-ud 10:00
Kl. 16:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
	PowerWOD Styrke	Boksning	HYROX		CardioParty 17:10-18:10	GIRLPOWER 15:30-16:30	
Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	19:15 BBQ Dinner	Aftensmad	
	Sangria ved poolen	Spil & hygge					