

# Kom i Form 45+

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
08:00 - 09:00	Ankomst		Yoga		Yoga	Yoga	Afrejse
09:00	Ankomst	Morgenmad/Info	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
10:30 - 11:30	Ankomst	Styrketræning	Metcon		Beach Workout	Styrketræning	Afrejse
13:30	Ankomst	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Afrejse
16:00	Check-in kl. 16			Hviledag			Afrejse
17:00 - 18:00	Ankomst	Pool Workout 30'	Styrketræning		Zumba	Marbella Warrior	Afrejse
18:30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Afrejse
20:00 - 21:00	Ankomst	Foredrag v/Line BD	Foredrag v/Maria		Foredrag v/Line BD	Spansk aften + afsked	Afrejse



Line  
Foredrag



Monica  
Yoga



Lena  
Managing Director &  
Partner



Sini  
Sportsmassør



Frank  
Grundlægger &  
Personlig Træner