

Ugeprogram - SportsCamp m. overnatning

DAG 1

12.30-13.30

Check-in

13.30-13.40

Velkomst på værelset

13.45-14.00

Fælles velkomst i spisesalen

14.15-16.30

Træningspas 1

17.00-18.00

Ryste-sammen aktivitet for alle på campen

18.30

Aftensmad

19.30

Aftenaktivitet for alle

21.00

Aftenhygge

22.00

Sengetid - alle skal være på sin gang/værelse

22.15

Alle ligger i sin seng

Sov godt :)

DAG 2

08.15

Godmorgen

08.15-09.00

Morgenmad

09.15-09.30

Morgenaktivitet

09.30-11.30

Træningspas 2

12.30

Frokost

13.30-14.30

Fællesaktivitet

14.30-16.30

Træningspas 3

18.30

Aftensmad

19.30

Aftenaktivitet for alle

21.00

Aftenhygge

22.00
Sengetid - alle skal være på sin gang/værelse

22.20

Alle ligger i sin seng

DAG 3

08.15

Godmorgen

08.15-09.00

Morgenmad

09.15-09.30

Morgenaktivitet

09.30-11.30

Valglinje (prøv én af de andre linjer)

12.30

Frokost

13.30-14.30

Fællesaktivitet

14.30-16.30

Træningspas 5

18.30

Aftensmad

19.30

Aftenaktivitet for alle

21.00

Aftenhygge

22.00
Sengetid - alle skal være på sin gang/værelse

22.20

Alle ligger i sin seng

DAG 4

08.15

Godmorgen

08.15-09.00

Morgenmad

09.15-09.30

Morgenaktivitet

09.30-11.30

Træningspas 6

12.30

Frokost

13.30-14.30

Fællesaktivitet

14.30-16.30

Træningspas 7

18.30

Aftensmad

19.30

Aftenaktivitet for alle

21.00

Aftenhygge

22.00
Sengetid - alle skal være på sin gang/værelse

22.20

Alle ligger i sin seng

DAG 5

08.15

Godmorgen

08.15-09.00

Morgenmad

09.15-09.30

Morgenaktivitet

09.30-11.30

Træningspas 8

12.30

Frokost

13.30-14.30

Fællesaktivitet

14.30-16.30

Træningspas 9

18.30

Aftensmad

20.00-20.40

InstruktørSHOW

21.00-23.00

FEST!

23.10

Sengetid - alle skal være på sin gang/værelse

23.30

Godnat og sov godt :)

DAG 6

08.00-08.30

Drop-in morgenmad

08.45-9.45

Rengøring af værelser

kl. 10.00-11.00

Fælles afslutning og opvisning for forældre