

12:30-13:30 Ankomst og rundvisning



13:45-14:00 Fælles velkomst



14:00-16:30 Ryste-sammen-aktiviteter



16:30-18:00 Bad, fri, hvile

ANKOMSTDAGEN



18:00-19:00 Aftensmad



19:30-21:00 Aftenaktiviteter



Padel



Fodboldgolf



Streethallen



07:30-08:00 Morgenaktivitet



Spinning



Funktionel fitness



08:00-09:00 Morgenmad



09:15-12:00 Aktiviteter - familier



Boldspil



Spring i springcenter



Dag 2

12:00-13:00 Frokost



13:30-16:00 Aktiviteter - familier



Vandleg



Beachvolley, havespil, søen



18:00-19:00 Aftensmad



19:30-21:00 Aftenaktiviteter



Voksne: Padel og udendørs bordtennis



Børn: Battle i hallen



07:30-08:00 Morgenaktivitet



Yoga



Bordtennis



08.00-09.00 Drop-in morgenmad



09:30-11:30 Aktivitetspas 1



Beachhåndbold



Dans



Dag 3

13:30-16:00 Aktivitetspas 2



Capture the flag/Stratego



Flagfootball



Springteknik i springhallen



Padel: Americano turnering



19:30-20.45 Aftenaktivitet



Vin-spa for kvinderne



Øl-yoga for mændene



Film for børnene



07:30-08:00 Morgenaktiviteter

Kaffe-gåtur på sanseruten

Løbetur (ca. 20 min)

09:30-11:30 Aktivitetspas 1

Parkour på anlæg

GOAL Station

Badminton

Dag 4

13:30-16:00 Aktivitetspas 2

Basketball

Spring/leg

Padel (americano for voksne)

19:30-20:45 Aftenaktivitet

Krea i højhuset

Bålhygge

Havespil

07:30-08:00 Morgenaktivitet

Bootylicious

Padel (familie)

09:30-11:30 Aktivitetspas 1

Militær + crossfit

Padel

Evt. GOAL Station, Spring

Dag 5

13:30-15:00 Aktivitetspas 2

Dulning (klar til fest)

Spa & Sauna

Brætspilscafé

Evt. Padel

18:00 Aftensmad & Hygge

20:00 Underholdning & Fredagsfest