

Ugeprogram - SportsCamp m. overnatning

DAG 1

12.30-13.30

Check-in
(der serveres en bolle/frugt, men spis et godt måltid hjemmefra)

13.30-13.40

Velkomst på værelset

13.45-14.00

Fælles velkomst i spisesalen

14.00-16.00

Træningspas 1

16.00-17.00

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

22.20

Sov godt :)

DAG 2

08.15

Godmorgen

08.15-09.00

Morgenmad

09.00-09.30

Morgenbrief & Morgenaktivitet

09.30-11.30

Træningspas 2

12.30

Frokost

13.30-14.30

Område-rengøring

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

Sov godt :)

DAG 3

08.15

Godmorgen

08.15-09.00

Morgenmad

09.00-09.30

Morgenbrief & Morgenaktivitet

09.30-11.30

Træningspas 4

12.30

Frokost

14.00-14.30

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

Sov godt :)

DAG 4

08.15

Godmorgen

08.15-09.00

Morgenmad

09.00-09.30

Morgenbrief & Morgenaktivitet

09.30-11.30

Træningspas 6

12.30

Frokost

13.30-14.30

Område-rengøring

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

Sov godt :)

DAG 5

08.15

Godmorgen

08.15-09.00

Morgenmad

09.00-09.30

Morgenbrief & Morgenaktivitet

09.30-11.30

Træningspas 8

12.30

Frokost

14.00-14.30

Fællesaktivitet

14.30-16.30

Træningspas 9

18.30

Aftensmad

20.00-20.40

InstruktørSHOW

21.00-22.30

FEST!

22.45

Sengetid - alle skal være på sin gang/værelse

23.00

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