

Program påsketræningslejren 2019

Lørdag 13/4

Kl. 18:30-19:45 Træning stort bassin - Kl. 20:15 Aftensmad

Søndag 14/4

Kl. 8:30 Morgenmad (gryn, yoghurt, brød mv.) – kl. 10:00-12:00 Træning – kl. 12:30 Frokost – kl. 16:00-18:00 Træning – kl. 18:30 Aftensmad - kl. 21:00 aftenkaffe/saft med frugt.

Mandag 15/4

Kl. 8:30 Morgenmad (gryn, yoghurt, brød mv.) – kl. 10:00-12:00 Træning – kl. 12:30 Frokost – kl. 17:30 Aftensmad – kl. 18:30-20:30 Træning - Frugt

Tirsdag 16/4

Kl. 8:30 Morgenmad (gryn, yoghurt, brød mv.) – kl. 10:00-12:00 Træning – kl. 12:30 Frokost – kl. 17:30 Aftensmad – **Friaften**, biograftur eller aktivitet i hallen - Frugt

Onsdag 17/4

Kl. 8:30 Morgenmad (gryn, yoghurt, brød mv.) – kl. 10:00-12:00 Træning – kl. 12:30 Frokost – kl. 16:00-18:00 Træning – kl. 18:30 Aftensmad - kl. 21:00 aftenkaffe/saft med kage

Torsdag 18/4

Kl. 7:00 Morgenmad (gryn, yoghurt) – kl. 08:00-10:00 Træning – kl. 10:15 Morgenmad (brød mv.)

Al mad serveres som buffet og der vil være vand/saftevand til frokost/aftensmad. Maden er sund og ernæringsrigtig. Maden serveres i særskilt lokale. Har i specielle ønsker/krav til maden hører vi det gerne.