



## Winter Camp 2015

| Tid:          | Björkbacken                                   | Dansut                     | Utomhus                            |
|---------------|---|----------------------------|------------------------------------|
| 08.30 - 09.30 | <b>Yoga</b> Agnetha                           | <b>Teamstyrka</b> Katarina | <b>Backintervaller</b> Calle       |
| 09.45-10.45   | <b>Zumba Nybörjare</b> Katarina               | <b>Däckfys</b> Björn       | <b>Offtrail</b> Calle              |
| 11.00-12.00   | <b>Föredrag Matsalen</b>                      |                            | <b>M-Outdoor</b> Björn             |
| 12.00-13.15   | <b>Lunch</b>                                  | <b>Lunch</b>               | <b>Lunch</b>                       |
| 13.15-14.15   | <b>Core</b> Björn                             | <b>Shake it up</b> Jannike | <b>Multibana</b> Katarina          |
| 14.30-15.30   | <b>Yoga</b> Linda                             | <b>EFIT</b> Katarina       | <b>Nordic Walking</b> Marie-Louise |
| 15.30-16.00   | <b>Avslutning med Stretch och utvärdering</b> |                            |                                    |