



## Summer Camp 2017

Tid:	Björkbacken	Dansut	Utomhus
08.30 - 09.30	<b>Virayoga- Nyb</b>	<b>Kondition &amp; Balans</b> Björn	<b>Utefys</b> Katarina
09.45-10.45	<b>Shake it up</b> Jannike	<b>HIIT Styrka</b> Katarina	<b>Löpskolning</b> Björn
11.00-12.00	<b>Core</b> Björn	<b>M-Athletic</b> Katarina	<b>Stavträning</b> Marie-Louise & Micke
12.00-12.45	<b>Lunch</b>	<b>Lunch</b>	<b>Lunch</b>
12.45-13.45	<b>Föredrag Matsalen</b> - Aron Andersson		
14.00-15.00	<b>Virayoga - Medel</b>	<b>HIIT Kondition</b> Katarina	<b>Däckfys</b> Björn
15.00-15.30	<b>Avslutning med Stretch och utvärdering</b>		

