

# AUSTROSWEDE SWIMMING CAMP – LAS PLAYITAS



	fr 3/12	lö 4/12	sö 5/12	må 6/12	ti 7/12	on 8/12	to 9/12	fr 10/12
07:30-08:00		BIA (kroppsanalys)	BIA (kroppsanalys)	BIA (kroppsanalys)		BIA (kroppsanalys)	BIA (kroppsanalys)	
08:00-08:30		BERGSPROMENAD (15min)	BERGSPROMENAD (15min)	BERGSPROMENAD (15min)		BERGSPROMENAD (15min)	BERGSPROMENAD (15min)	BERGSPROMENAD (15min)
08:30-09:00		MED WAKEUP GYMNASTIK	MED WAKEUP GYMNASTIK	MED WAKEUP GYMNASTIK		MED WAKEUP GYMNASTIK	MED WAKEUP GYMNASTIK	MED WAKEUP GYMNASTIK
07:30-09:30		FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST	FRUKOST
09:30-10:00								
10:00-10:30		SIMSTYRKA	SIMSTYRKA	SIM GRUPP A	VANDRING ÖVER	SIM GRUPP B	SIM GRUPP A	ca AVRESA
10:30-11:00								BERGET TILL
11:00-11:30				SIM GRUPP B	TARAJAL	SIM GRUPP A	SIM GRUPP B	
11:30-12:00								
12:00-12:30								
12:30-13:00								
13:00-13:30								
13:30-14:00								
14:00-14:30			SIM GRUPP A	SIM GRUPP B	SIM GRUPP A	Indiv. samtal/vid.	SIMSTYRKA	
14:30-15:00						Indiv. samtal/vid.	SIM GRUPP B	
15:00-15:30	ca ANKOMST				Indiv. samtal/vid.		MULTISPORT	
15:30-16:00							AKTIVITET	
16:00-16:30	Lätt joggingrunda runt anläggningen				BEACH VOLLEY	SIMSTYRKA		
16:30-17:00		SIM GRUPP B	SIM GRUPP A	SIM GRUPP B		SIM GRUPP A		
17:00-17:30								
17:30-18:30								
18:30-20:00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	
19:30-20:00				Individuella samtal/video				
20:00-20:30				Individuella samtal/video				
20:30-21:00				Individuella samtal/video				