

# Fitness Camp

## Eksempel program for campen



Tidspunkt:	Søn	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
			Morgenløb / Smidighed	Morgenløb / Smidighed		Morgenløb / Smidighed		
08:00 - 09:30		Morgenmad + info	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
		Crossfit/ Linnea+Tommy	Crossfit/ Linnea+Tommy	Crossfit/ Linnea+Tommy		Crossfit/ Linnea+Tommy	Crossfit/ Linnea+Tommy	
		Dancemix/Line,Lars&Sus	Dancemix/Line,Lars&Sus	Dancemix/Line,Lars&Sus		Dancemix/Line,Lars&Sus	Dancemix/Line,Lars&Sus	
12:30 - 14:00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
		Auqua Splash/Sus + Lars		Auqua Splash/Sus + Lars	Hviledag	Auqua Splash/Sus + Lars		
		Crossfit/Linnea + Tommy	Crossfit med Linnea + Tommy	Showdance 45min i salen			Crossfit med Linnea + Tommy	
		Showdance/ Line 45min i salen		Girly Dance/ Lars 45min		Crossfit med Linnea + Tommy	HIGH ENERGY DANCE/Lars 45min	
18:30 - 20:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Dinner and party	Aftensmad	
		Sangriaaften + Musik Quiz	Danseevent med de Lokale	FÆLLESMIDDAG PÅ MAX BEACH*			Afslutning og bål hygge	

\*salen

\*egen betaling

FORBEHOLD FOR ÆNDRINGER



Susanne  
Dans & Fitness



Tommy  
Funktional træning



Linnea  
Instruktør



Lars  
Danseinstruktør



Line  
Danser



Emma  
Yoga instruktør



Sini  
Sportsmassør



Lena  
Managing Director &  
Partner



Frank  
Grundlægger & Personlig  
Træner