

Program: 5 dages mentalt og fysisk træningsophold i Provence

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Kl. 07.00 – 07.30	VELKOMMEN				
Kl. 07.30 – 08.30	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga
Kl. 08.30 – 09.30	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Kl. 10.30 – 11.30	Fit body træning	Fit body træning	Fit body træning	Fit body træning	Fit body træning
Kl. 12.30 – 13.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
Kl. 14.00 – 16.00	Vandretur i Alperne	MTB	MTB	Kajak	Workshop – Opfølgning fra ugen
Kl. 16.30 – 17.30	Workshop Ernæring	Workshop – coaching: At sætte sig mål – og nå dem!			Workshop – Fortsat FARVEL
Kl. 18.00 -	Tilberede maden sammen				
Kl. 19.00 -	Middag – fælles	Middag - fælles	Middag på egen hånd	Middag på egen hånd	

Vi forbeholder os ret til at foretage ændringer i programmet

Ind imellem alle aktiviteterne er der individuelle coaching sessioner