

Sund og stærk hele livet. November

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	07.00-8.00 Morgensvømning og sauna MW	07.00-8.00 Morgen- Yoga	07.00-8.00 Morgensvømning og sauna MW	07.00-8.00 Morgensvømning og sauna MW
	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet
	09.00-10.00 Morgensamling og højskolesang "Idrætshøjskolen Boseis historie"	09.00-10.00 Morgensamling og højskolesang	09.00-10.00 Morgensamling Kost og sundhed HR	9.30-11.30 Bækkenbundstræning JZ
10-11 Ankomst/ Indkvartering	10.00-10.30 Formiddagspause	10.00-10.30 Formiddagspause	10.00-10.30 Formiddagspause	11.30 Fælles afslutning og evaluering HR, MW
11.15-12.15 Velkomst Højskolens historie KR	10.30-12.00 Styrk din krop Hold 1 HR Yoga Hold 2 MW	10.30-12.00 Svømning HR	10.30-12.00 Bliv stærk derhjemme. HR	
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
14.00-15.30 Fællesskabs motion HR og MW	14.00-15.30 Styrk din krop Hold 2 HR Yoga Hold 1 MW	Halvdagsudflugt MW Grundtvigs Præstø. Præstøs Grundtvig. Afslut med kaffe på en cafe i Præstø	14.00-15.30 Vandaerobic MW	
15.30-16.00 Eftermiddagspause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 SMART training DM	16.00-17.30 Kampsport for alle aldre		16.00-17.30 Faldteknik MB	
18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	
19.30-21.00 Sangaften	19.30-21.00 Foredrag	19.30-21.00 Hygge aften	FESTLIG AFTEN	