



Æfinga- og dekurferð

með Indíönu á Fosshótel Reykholti

LAUGARDAGUR 13. SEPTEMBER

* DAGSKRÁ BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR

9:45		Mæting og léttar veitingar
10:30		Æfing 1: Styrkur og úthald (45 mín)
12:00		Hádegisverður
FRJÁLS TÍMI / SLÖKUN		
15:00		Æfing 2: Mobility og slökun (45 mín)
16:00		Fordrykkur, ostabakki og slökun í heilsulind
18:00		Tveggja rétta kvöldverður
20:00		Kvöldskemmtun og happdrætti

SUNNUDAGUR 14. SEPTEMBER

MORGUNVERÐARHLAÐBORD OPIÐ FRÁ KL. 8:00 TIL 10:00

9:00		Æfing 3: Styrkur og úthald (45 mín)
11:30		Gönguferð með Olgu Zoega
12:30		Hádegisverður
14:00		Útritun
14:15		Slökun í heilsulind