



Æfinga- og slökunarferð

með Indíönu & Finni Orra á Fosshótel Reykholti

FÖSTUDAGUR 14. NÓVEMBER

* DAGSKRÁ BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR

15:00		Innritun
16:00		Léttar veitingar
16:30–17:15		Styrkur og úthald fyrir öll getustig – Hópur 1
17:30–18:15		Styrkur og úthald fyrir öll getustig – Hópur 2
19:00		Tveggja rétta kvöldverður (pör njóta kvöldverðar saman við sérborð)
20:00–22:00		Slökun í heilsulind

LAUGARDAGUR 15. NÓVEMBER

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

09:00–10:15		Styrkur og úthald fyrir öll getustig – Hópur 1
10:30–11:15		Styrkur og úthald fyrir öll getustig – Hópur 2
12:00		Tveggja rétta hádegisverður þar sem hópurinn borðar saman
SEINNI ÆFING DAGSINS		
14:00		Hlaup, teygjur og slökun – Hópur 1
14:00		Léttar æfingar, teygjur og göngutúr – Hópur 2
15:30		Létt hressing
16:30		Slökun í heilsulind ásamt fordrykk
19:00		Tveggja rétta kvöldverður þar sem hópurinn borðar saman
20:30		Kvöldskemmtun og happdrætti

SUNNUDAGUR 16. NÓVEMBER

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

10:00		Sunnudagsæfing fyrir áhugasama – Hópur 1
11:00		Sunnudagsæfing fyrir áhugasama – Hópur 2
12:00		Útritun
Velkomið að njóta í heilsulind hótelsins eftir útritun og fá aðgang að sturtuaðstöðu		