



Æfinga- og dekurferð

með Indíönu á Fosshótel Reykholti

LAUGARDAGUR 31. JANÚAR

* DAGSKRÁ BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR

11:00		Mæting á Fosshótel Reykholt – Léttur biti við komu
12:00		Æfing 1: Styrkur og úthald fyrir öll getustig (45 mín)
13:00		Tveggja rétta hádegisverður
FRJÁLS TÍMI / SLÖKUN		
16:00		Æfing 2: Mobility og slökun (45 mín)
17:00		Fordrykkur, ostabakki og slökun í heilsulind
19:30		Tveggja rétta kvöldverður
20:30		Kvöldskemmtun og happdrætti

SUNNUDAGUR 1. FEBRÚAR

9:00		Æfing 3: Styrkur og úthald fyrir öll getustig (45 mín)
10:00		Morgunverðarhlaðborð
11:30		Gönguferð
13:00		Tveggja rétta hádegisverður
14:15		Slökun í heilsulind