

Søndag	Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	7.00-7.45	Morgensvømning for de voksne					
	7.30-8.25	Morgenmad					8.00– 8.55
	8.30	Morgensamling (foredragssalen)					Morgenmad
	9.00-12.00	Børnegrupper		Kl. 9 – 10.30 Børnegrupper	Børnegrupper		9.00 Morgensamling (Foredragssalen)
	9.00-10.30	Alle voksne: <b>Kung Fu Panda filosofien</b> (teori) <i>Martin Lykkegaard</i>	<b>Voksenidræt</b> Leg og spil - <i>Mette</i> Dans – <i>Isabella</i> Mini adventure - <i>Jo Kyrre</i> Parkour – <i>Daniel</i> Asiatisk stangspring - <i>Kristian</i>	<b>Voksenidræt</b> Dans – <i>Isabella</i> Musik og bevægelse – <i>Kristian</i> Natural move - <i>Daniel</i> Beachvolley – <i>Julie</i> Træning - <i>Mette</i>	<b>9- 12 Voksen idræt</b> 1. Move – <i>Daniel</i> 2. Windsurf – <i>Julie</i> 3. Dans – <i>Isabella</i> 4. MTB i skoven – <i>Jo Kyrre</i> 5. Band – <i>Kristian</i> 6. Yoga og akroyoga - <i>Kasper</i>	<b>Voksenidræt</b>	Kl.: 09.30 Farvel og afrejse  Kl. 10 Ude af værelserne
	10.30-11.00	Te og kaffe (spisesalen)					Te og kaffe (spisesalen)
	11.00 - 12.00	Alle voksne: <b>Kung Fu Panda filosofien</b> (praksis) <i>Martin Lykkegaard</i>	Alle voksne: <b>Frirums debat</b> (foredragssalen) <i>Julie Hauge</i>	Udflugt Med frokost (Afgang kl. 11.15)	Te og kaffe (spisesalen)		<b>Kor</b> <i>Kristian</i>
	12.00	Frokost					
	14–14.20	Fællessang i Fo. - Sanne					
	14.30-16	Familieidræt	Familieidræt		Familieidræt	Familieidræt	
	16– 16.30	Kaffe og Te (spisesalen)					
Kl. 15.30 – 16.30 ANKOMST	16.30 – 17.50	Kl. 16.30 – 17.10 Svømmehal åben for familiegruppe 1-4 /vandruksjebane åben for familiegruppe 5-8			Kl. 16.30 – 17.10 Svømmehal åben for familiegruppe 1-4 /vandruksjebane åben for familiegruppe 5-8		
		Kl. 17.10 – 17.50 Svømmehal åben for familiegruppe 5-8 /vandruksjebane åben for familiegruppe 1-4			Kl. 17.10 – 17.50 Svømmehal åben for familiegruppe 5-8 /vandruksjebane åben for familiegruppe 1-4		
Aftensmad	18.00	Aftensmad					Cafeen åbner kl. 18-18.30 (og derefter i pauserne)
Velkomst og lege (Foredragssalen)	19.00 – 20.00	<b>Aftenarrangement</b> ( <i>Kung Fu Panda - Martin</i> )	<b>Aftenarrangement</b> Voksne : Højskoleaften Børn og unge: Poolparty	18.00 Grill i Legeparken	<b>Aftenarrangement</b>	18.30 Festmiddag i bevægelsehuset Og festen forsætter i cafeen og foredragssalen.	
Kaffe osv	20.00	Kaffe – saft – kage (spisesalen)					
Go´nat historie	20.20	Go´nat historie for børn og voksne ved <i>Kristian - (Sonnetoriet)</i>					
Café/sang	Ca. 20.45	caféen er åben					
	Kl. 21.15 - 22	sangcafé for de voksne ( <i>Finnoteket</i> ) – <i>Kristian eller Sanne</i>					