

## Tidsschema Kroatien

Schemat är preliminärt, och vi anpassar tider och aktiviteter för att säkerställa att alla som vill delta känner sig bekväma. Instrukörerna går alltid igenom kommande aktiviteter och dagar i förväg. Alla aktiviteter är frivilliga, och vi samlas alltid vid receptionen ca 5–10 minuter innan varje aktivitet för att tillsammans bege oss till den angivna platsen.

<b>28/9: DAG 1 LÖRDAG</b>	<b>AVRESA, LUNCH, TRÄNINGSPASS, MIDDAG</b>
12:30	Välkomstdrink, lunch och presentation
<b>15:30</b>	<b>PROMENAD &amp; RÖRLIGHETSPASS</b> / Ca 60 min
Mellan 18:30-21:00	Middag serveras på hotellet, ses ca kl. 18:45 framför restaurangen
<b>29/9: DAG 2 SÖNDAG</b>	<b>FRUKOST, FÖRELÄSNING, 2ST TRÄNINGSPASS, MIDDAG</b>
Mellan 07:00-11:00	Frukost serveras på hotellet
<b>08:30</b>	<b>FÖRELÄSNING och AKTIVITET</b> / Ca 45 min
<b>09:30</b>	<b>MORGON PASS</b> / Ca 60 min (Ta med: yogamatta)
<b>16:00</b>	<b>FYS och STYRKA</b> / Ca 60 min
18:30	Valfri mingel & ”Lär känna varandra - Bingo”
Mellan 18:30-21:00	Middag serveras på hotellet
<b>30/9: DAG 3 MÅNDAG</b>	<b>MORGONPASS, FRUKOST, UTFLYKT, MIDDAG</b>
<b>08:00</b>	<b>GOD MORGON PASS</b> / Ca 30–45 min (Ta med: yogamatta)
Mellan 07:00-11:00	Frukost serveras på hotellet
<b>10:30</b>	<b>BUSSUTFLYKT IMOTSKIS SJÖAR</b> / Tar ungefär 1 h dit med bussen
11:30-12:30	Besök röda och blåa inlandsjöar
12:30	Färd till Vingård och källare Grabovac / Tar ca 20 min dit med bussen
<b>13:00</b>	<b>VINPROVNING OCH TILLTUGG</b>
14:30	Färd tillbaka till hotellet / Tar ungefär 1 h dit med bussen
Mellan 18:30-21:00	Middag serveras på hotellet

## Tidsschema Kroatien

Schemat är preliminärt, och vi anpassar tider och aktiviteter för att säkerställa att alla som vill delta känner sig bekväma. Instrukörerna går alltid igenom kommande aktiviteter och dagar i förväg. Alla aktiviteter är frivilliga, och vi samlas alltid vid receptionen ca 5–10 minuter innan varje aktivitet för att tillsammans bege oss till den angivna platsen.

<b>1/10: DAG 4 TISDAG</b>	<b>MEDITATION, FRUKOST, SUP/TRÄNING, MIDDAG</b>
<b>08:00</b>	<b>BREATHWORK &amp; MEDITATION</b> / Ca 60 min (Ta med: yogamatta)
Mellan 07:00-11:00	Frukost serveras på hotellet
<b>13:00 – cirka 15:30</b>	<b>SUP GRUPP 1:</b> Mellan kl. 13:15-14:15, 10 brädor för 1 h <b>SUP GRUPP 2:</b> Mellan 14:15-15:15, 10 brädor för 1 h - Testa SUP, lite träning på brädan och meditation på bräda - Andra gruppen kan delta på en aktivitet på stranden
18:15	Valfri mingel & "Quiz" för dem som vill
Mellan 18:30-21:00	Middag serveras på hotellet
<b>2/10: DAG 5 onsdag</b>	<b>FRUKOST, MAKARSKA OCH LUNCH, MIDDAG</b>
<b>08:00</b>	<b>Extra: Testa PILATES</b> / Ca 50 min (Ta med: yogamatta)
Mellan 07:00-11:00	Frukost serveras på hotellet
<b>10:30</b>	<b>VANDRING (promenad) till staden Makarska</b> / Ca 5 km Stanna en stund i Parken Osejava
<b>12:30</b>	<b>Lunch på hotel Osejava</b> Fritid / bad i Makarska
	Tillbaka på egen hand eller tillsammans med instruktörer.  Kl. 15:15 → Möjlighet till en lokalbuss: <i>FlixBus till Dubrovnik, från Makarska till Tucepi</i>

## Tidsschema Kroatien

Schemat är preliminärt, och vi anpassar tider och aktiviteter för att säkerställa att alla som vill delta känner sig bekväma. Instrukörerna går alltid igenom kommande aktiviteter och dagar i förväg. Alla aktiviteter är frivilliga, och vi samlas alltid vid receptionen ca 5–10 minuter innan varje aktivitet för att tillsammans bege oss till den angivna platsen.

<b>3/10: DAG 6 torsdag</b>	<b>FRUKOST, FÖRELÄSNING, TRÄNINGSPASS, MIDDAG</b>
<b>08:00</b>	<b>MORGON YOGA</b> / Ca 60 min (Ta med: yogamatta)
Mellan 07:00-11:00	Frukost serveras på hotellet
<b>10:30</b>	<b>FÖRELÄSNING och AKTIVITET</b> / Ca 45–60 min
<b>15:00</b>	<b>Extra: Möjlighet till FYS – delvis ute / delvis på gymmet</b>  Blir vi blöta så kan vi hoppa i poolen efteråt och värma oss i bastun
Mellan 18:30-21:00	Middag serveras på hotellet
<b>21:00 ? inomhus ?</b>	<b>Extra: Möjlighet för mjuka kvällsrörelse och meditation</b> / Ca 30–45 min (Ta med: yogamatta eller en handduk att sitta på)
<b>4/10: DAG 7 FREDAG</b>	<b>MEDITATION, FRUKOST, TRÄNINGSPASS, TÄVLING, MIDDAG</b>
<b>08:00</b>	<b>MEDITATION &amp; RÖRELSE</b> / Ca 45 min
Mellan 07:00-11:00	Frukost serveras på hotellet
<b>15:00-16:30</b>	<b>TRÄNING &amp; TÄVLING</b> / Ca 60–90 min - Lekfullt, roligt och alla kan vara med
18:00	”Prisutdelning” & mingel innan middag
Mellan 18:30-21:00	Middag serveras på hotellet
<b>5/10: DAG 8 LÖRDAG</b>	<b>FRUKOST, HEMRESA</b>
05:30	Utcheckning och frukostpåse
06:00	Buss till flygplatsen ca 1,5h / Flyg avgår 09:40