

## Ugeprogram: "Energis Event 2014" – med Sharyn Dell og Birgitte Nymann

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	<b>09.00-10.00</b> <b>Social gå tur</b> (Sportsbooking)  Birgitte og Sharyn	<b>09.00-09.45</b> <b>Gå eller løbe tur</b> (Sportsbooking)  Sharyn og Birgitte			<b>07.00-07.30</b> <b>Løbe</b> <b>interval træning</b>  Sharyn	
	<b>10.00-11.00</b> <b>Svedhytten –</b> <b>fælles welcome</b> <b>class</b>  Birgitte og Sharyn	<b>10.00-10.30</b> <b>Pilates grund</b> <b>principper</b> <b>for begyndere</b>  Sharyn	<b>10.15-11.15</b> <b>Høj forbrænding</b> (Stranden)  Birgitte	<b>09.00-15.00</b> <b>Gåtur</b> <b>over bjerget til</b> <b>byen</b> (Sportsbooking)  Mulighed for shopping og frokost i byen	<b>09.15-10.15</b> <b>Beach Boot Camp</b> (Stranden)  Sharyn	<b>10.00-10.45</b> <b>Tabata</b>  Birgitte
		<b>10.30-11.30</b> <b>Shape Pilates</b>  Sharyn	<b>11.30-12.30</b> <b>D'stress and</b> <b>relax</b>  Birgitte		<b>10.30-11.30</b> <b>Pilates m. elastik</b>  Sharyn	<b>10.45-11.30</b> <b>Træn maven flad</b> <b>– og ryggen</b> <b>stærk</b> Birgitte
	<b>16.00-17.30</b> <b>EFFEKT Miks</b>  Birgitte	<b>16.00-17.00</b> <b>EFFEKT m. lille</b> <b>bold</b>  Birgitte		<b>15.00-16.00</b> <b>Salsa Aerobic</b>  Sharyn	<b>15.30-16.00</b> <b>Høj forbrænding</b>  Birgitte	<b>17.00-18.00</b> <b>Farveltime</b>  Sharyn og Birgitte
<b>17.30 -19.00</b>  <b>Intromøde</b> (Sportsbooking)		<b>17.00-18.00</b> <b>Cirkeltræning</b>  Sharyn	<b>17.00-18.00</b> <b>EFFEKT Miks</b>  Birgitte	<b>16.00-17.00</b> <b>F.I.T</b> <b>Functional</b> <b>interval træning</b>  Sharyn	<b>17.30-19.00</b> <b>Foredrag/workshop</b> <b>Ideer til optimer</b> <b> eget træning</b>  Sharyn	<b>18.30-19.00</b> <b>Evaluering</b> <b>+ ugen der gik i</b> <b>billeder.</b>  Sharyn og Birgitte
Fælles spisning						Fælles spisning
	<b>20.00-21.30</b> <b>Foredrag</b> <b>Kost</b>  Birgitte		<b>20.00-21.30</b> <b>Foredrag</b> <b>Kostfif og -råd</b>  Sharyn	<b>20.00-21.30</b> <b>Foredrag</b> <b>Stress</b>  Birgitte		

**OBS!** Alle træningstimer foregår på Tennis court nr. 6. – med mindre andet fremgår.  
Ret til ændringer forbeholdes. Fælles spisning er på egen regning.