

# ÄVENTYRSVECKA FAMILJ CAMP JÄRVSÖ 2022

## SÖNDAG 30/7

16:00 **AFRO**  
16:30 LÖPNING Löpskola  
17:30 LUGN YOGA

## MÅNDAG 1/8

07:30 MORGONJOGG/PROM  
08:00 RÖRLIGHET  
08:00 MORGONYOGA  
10:00 KORT VÄLKOMSTMÖTE  
10:30 **VATTENSPORTER**  
**WORKSHOP**  
15:00 SOMA MOVE  
16:00 LÖPNING Intervaller  
17:00 **YOGA**  
19:30 RUNT LÄGERELDEN INTO  
THE WILD

## TISDAG 2/8

07:30 MORGONJOGG/PROM  
08:00 RÖRLIGHET  
08:00 MORGONYOGA  
10:00 **MTB WORKSHOP**  
10:00 SKOGSBAD  
15:00 **ORIENTERING**  
**WORKSHOP**  
15:00 DANS  
16:00 LÖPNING Löpskola  
17:00 LUGN YOGA

## ONSDAG 3/8

08:00 MORGONYOGA  
10:00 **BERGSPASS**  
15:00 **VATTENSPORTER**  
17:00 LUGN YOGA

## TORSDAG 4/8

07:30 MORGONJOGG/PROM  
08:00 RÖRLIGHET  
08:00 MORGONYOGA  
10:00 **WILD KIDZ**  
15:00 KETTLEBELL  
15:00 **DANS**  
16:00 LÖPNING myrlöpning  
17:00 YIN YOGA

## FREDAG 5/8

07:30 MORGONJOGG/PROM  
08:00 RÖRLIGHET  
08:00 MORGON YOGA  
09:10 **MULTISPORT EVENT** – Start  
09:30  
15:00 **SOMA MOVE**  
16:00 LÖPNING Trail  
16:00 MTB  
17:00 LUGN YOGA  
19:30 RUNT LÄGERELDEN INTO THE  
WILD

## LÖRDAG 6/8

08:00 MORGONYOGA  
10:00 **KALVSJÖN RUNT** By Salomon  
11:00 **DANS**  
15:00 **CIRKELFYS**  
16:00 LÖPNING Backintervaller  
16:00 MTB  
17:00 LUGN YOGA

## SÖNDAG 7/8

07:30 MORGONJOGG/PROM  
08:00 RÖRLIGHET  
08:00 MORGONYOGA  
10:00 **NORDIC EXTREME**  
11:00 CORE

\*Pass markerade med guld är  
Familjepass dvs. för vuxna och barn

