

## FREDAG

13.00 CROSS RUN - pass utomhus  
15.00 INCHECK & VÄLKOMMEN  
15.15 VANDRING  
17.30 YOGA  
19.00 BUBBEL & MINGEL  
19.30 MIDDAG

## LÖRDAG

08.00 STAVTEKNIK & RÖRLIGHET  
08.00 YOGA  
08.45 FRUKOST  
09.30-15.15 VANDRING (med matsäck)  
10.00 OUTDOOR ENERGI  
11.00 POWER YOGA  
12.00 LUNCH  
15.30 FUNKTIONELL STYRKA/YIN YOGA  
17.00 BASTU & BAD  
18.30 BUBBEL & MINGEL  
19.30 MIDDAG & MUSIKQUIZ

## SÖNDAG

08.00 YOGA & MEDITATION  
09.00 FRUKOST  
10.00 AVFÄRD VANDRING JÄRVSÖ KLACK  
12.00 UTCHECKNING & LUNCH



## ALLTID PÅ CAMP JÄRVSÖ

- LÖPNING
- VANDRING
- OUTDOOR ARENA
- GYM
- MÄSTARBANA
- BOULEBANA
- 3D PILBÅGSBANA
- AKTIVITETSRUM
- KANOT, KAJAK & SUP

Allt detta och mer därtill, bara fantasin sätter gränser!



CAMP JÄRVSÖ