

## Program 30. april til 7. maj 2010

### Fredag

- 15.00-15.50** Aktiv velkomst på lawn med alle underviserne (mød omklædt)
- 16.00-17.00** Informationstur på Club La Santa m. Green Team guiderne (mødested sportsbooking)
- 17.00-18.00** Velkomst i Timanfaya (konferencerum - lige overfor Fitness)
- 19.00** Fællesspisning for egen regning i La Casa (Tapas)

### Lørdag

- 08.00** Morgengymnastik og gåtur/løb
- 10.00-11.30** Foredrag om Fysisk aktivitet efter sygdom med Morten i Timanfaya
- 14.00-18.00** Mountainbike tour ud i vulkanerne (2 grupper) m. Morten og Tim

### Søndag

- 08.00** Morgengymnastik og gåtur/løb
- 10.00-11.30** Foredrag om senfølger efter operation/kemoterapi/strålebehandling m. Christina Andersen i Timanfaya
- 14.00-15.30** Løbeskole m. Christian på stadion
- 14.00-15.00** Stor træningsbold, lille redondbold og relax m. Hanne på 5a Side
- 14.30-16.00** Social beach volley på stranden med Tim of Christina
- 18.30** Afgang fra receptionen (gåtur på 2,5 km til La Santa by eller taxa)
- 19.00** Fællesspisning for egen regning

### Mandag

- 08.00** Morgengymnastik og gåtur/løb
- 10.00-11.30** Strategi, målsætning & fastholdelse af motion m. Julie og Tim i biografen
- 12.00-13.00** Aqua træning i OL pool m. Hanne
- 16.00-17.00** Styrke/udholdenheds workshop m. Morten på Lawn

### Tirsdag

- 08.00** Morgengymnastik og gåtur/morgenløb eller ½ marathon m. teamet
- 10.00-11.30** Foredrag med Christian i Biografen
- 12.00-13.00** Styrke/udholdenheds workshop med Morten på Lawn
- 15.00-16.00** Spinning med Julie i Fitness
- 20.00-22.00** Intro til massage, relax og meditation med Hanne i Timanfaya

### Onsdag

- 07.45** Mini tri (individuelt eller i teams)
- 12.00-13.00** Spinning med Julie
- 12.00-13.00** Træning med lille redondbold og elastikker med Hanne på lawn  
Fridag på egen hånd.

### Torsdag

- 08.00** Morgengymnastik og gåtur/løb
- 10.00-11.00** Stræk og afspænding m. Morten på lawn
- 14.00-16.00** Mountainbike tour m. Morten og Tim
- 17.00-18.00** Beachvolley på standen m. teamet
- 19.00** Afgang fra receptionen til La Santa by
- 19.30** Fællesspisning for egen regning