

UGESKEMA - I BEVÆGELSE UGE 27

D. 28. JUNI TIL D. 3. JULI PÅ
IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS

Søndag d. 28/6	Mandag d. 29/6	Tirsdag d. 30/6	Onsdag d. 1/7	Torsdag d. 2/7	Fredag d. 3/7
	07:00-07:30 Aktiv morgenstund	07:00-07:30 Aktiv morgenstund	07:00-07:30 Aktiv morgenstund	07:00-07:30 Aktiv morgenstund	07:45-08:30 Aktiv morgenstund
	07:30-08:15 Morgenmad	07:30-08:15 Morgenmad	07:30-08:15 Morgenmad	07:30-08:15 Morgenmad	08:30-09:15 Morgenmad
	08:30-09:15 Morgensamling/Fællessang	08:30-09:15 Morgensamling/Fællessang	08:30-09:15 Morgensamling/Fællessang	08:30-09:15 Morgensamling/Fællessang	09:30-11:30 Den sidste bevægelse
	09:45-11:30 Idræts/bevægelsesbånd: Padel/Tennis Yoga/Aerial yoga/Dans Beachvolley og andre boldspil Cykel/Mountainbike	09:45-11:45 Kreativ formiddag	09:45-11:30 Idræts/bevægelsesbånd: Padel/Tennis Yoga/Aerial yoga/Dans Beachvolley og andre boldspil Cykel/Mountainbike	09:45-11:30 Livsfortællinger Samtalecafé	
	12:00-12:30 Frokost	12:00-12:30 Frokost	12:00-12:30 Frokost	12:00-12:30 Frokost	12:30-13:00 Frokost
14:00-15:45 Ankomst og indkvartering	14:00-15:30 Foredrag Hans Bonde Idræthistoriker	13:30-15:30 Idræts/bevægelsesbånd: Padel/Tennis Yoga/Aerial yoga/Dans Beachvolley og andre boldspil Cykel/Mountainbike	13:30-16:30 Tur eftermiddag: Ud i kulturby Aarhus. Eftermiddagsforfriskning på turen	13:30-15:30 Idræts/bevægelsesbånd: Padel/Tennis Yoga/Aerial yoga/Dans Beachvolley og andre boldspil Cykel/Mountainbike	Fælles afsked og på gensyn!
16:00-16:45 Velkomst i foredragssalen (FO)	15:30 Eftermiddagsforfriskning Mulighed for idrætsaktiviteter	15:30 Eftermiddagsforfriskning Mulighed for idrætsaktiviteter	Mulighed for idrætsaktiviteter	15:30 Vinsmagning	
18:30 Aftensmad	18:00 Aftensmad	18:00 Aftensmad	18:00 Aftensmad	18:00 Festmiddag	
19:30-20:30 Fællesaktivitet i Hal 2	19:30-20:45 Fællessang	19:30-21:00 Koncert m. Karl Kristian og Palle Hjort	19:30-20:30 Foredrag "En indre bevægelse skabt gennem ord og fortællinger" Maria Langbak. Naturlægen.com	Afslutning på ugen med fest, dans og liveband "Fleron & Skærbæk"	
20:30-21:00 Samling i FO	21:00-22:00 Rum for refleksion	21:00-22:00 Rum for refleksion	21:00-22:00 Rum for refleksion		

I den ikke planlagte tid vil der være mulighed for at samle grupper til eks. "five a side", pickleball, beachvolley, tennis m.m.