

## APOLLO SPORTS & LA LIFESTYLE, KRETA

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8	
Ankomst Kreta (forskjellige ankomsttider) Ingen aktiviteter i regi av LA Lifestyle denne dagen	07:30-09:30 Frokost	07:30 Vann, oppskåret frukt, kaffe	07:30 Vann, oppskåret frukt, kaffe	07:30 Vann, oppskåret frukt, kaffe	07:30 Vann, oppskåret frukt, kaffe	07:30 Vann, oppskåret frukt, kaffe	07:30-09:30 Frokost	
		<b>08:00</b> <b>Morgenøkt:</b> kondisjonsøkt	<b>08:00</b> <b>Morgenøkt:</b> Kondisjonsøkt	<b>08:00</b> <b>Morgenøkt:</b> kondisjonsøkt	<b>08:00</b> <b>Morgenøkt:</b> kondisjonsøkt	<b>08:00</b> <b>Morgenøkt:</b> kondisjonsøkt		
	<b>10:00</b> Bli kjent <b>Workshop:</b> «Hvordan nå dine mål?» (Oppmøte i resepsjonen)	09:00-09:30 Frokost	09:00-09:30 Frokost	09:00-09:30 Frokost	09:00-09:30 Frokost	09:00-09:30 Frokost	09:00-09:30 Frokost	
		10:00-18:30 Fritid	10:00-18:30 Fritid	10:00-17:00 Fritid	10:00-17:00 Fritid	10:00-17:00 Fritid	10:00-17:00 Fritid	
	13:00-18:00 Fritid	<b>18:30 kveldsøkt:</b> Styrketrening for hele kroppen (MOG)	<b>18:30 kveldsøkt:</b> Styrketrening for hele kroppen (MOG)	<b>17:00 kveldsøkt:</b> LA Relax (Beachplattformen)	<b>17:00 Workshop</b> <b>«mållrettet kosthold og trening»</b>	<b>17:00 kveldsøkt:</b> Challenge	10:00 Pakke og gjøre klar til avreise (forskjellige avreisetider)	
	<b>18:00 kveldsøkt:</b> Komme i gang	19:00 Fritid	19:00 Fritid	19:00 Fritid	<b>19:00 kveldsøkt:</b> Styrketrening for hele kroppen	19:00-20:00 Fritid	Ingen aktiviteter i regi av LA Lifestyle denne dagen	
	19:00-20:00 Fritid				20:00 Fritid			
<b>20:00</b> <b>Felles middag</b>			11.30 mulighet for gresk matlagingskurs	11:30 mulighet for vin-/olivenoljesmaking		<b>20:00</b> <b>Felles avslutningsmiddag</b>		

Endringer kan forekomme