

PROGRAM FOR SENIORHØJSKOLE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	KL. 7.15 - 7.45 Morgenmad			
	KL. 8.00 - 8.30 Morgensamling <i>Horisonten</i>			
	KL. 8.30 - 10.30 Overkropstræning <i>Frivægtssalen</i>	KL. 8.30 - 10.00 Kredsløbstræning og balance <i>Fællessalen</i>	KL. 8.30 - 10.00 Helkropstræning <i>Frivægtssalen</i>	KL. 8.30 - 10.00 Kredsløbstræning og balance <i>Fællessalen</i>
	KL. 10.30 - 11.00 Kaffepause	KL. 10.00 - 10.30 Kaffepause		
KL. 11.00 - 12.00 Velkomst og indkvartering	KL. 11.00 - 12.00 Fællessang <i>Horisonten</i>	KL. 10.30 - 12.00 Træning for seniorer <i>Vestsalen</i>	KL. 10.30 - 12.00 Søvn, restitution og ernæring <i>Vestsalen</i>	KL. 10.30 - 11.00 Udtjekning KL. 11.00 - 12.00 Evaluering og farvel
KL. 12.00 - 12.45 Frokost	KL. 12.00 - 13.30 Frokost og afslapning		KL. 12.00 - 13.00 Frokost	
KL. 12.45 - 13.15 Intro <i>Spisesalen</i>	KL. 13.30 - 16.30 Byvandring i Aalborg	KL. 13.30 - 14.30 Mindfulness som restitutionsværktøj <i>Horisonten</i>	KL. 13.00 - 16.30 Udendørs spil og badning <i>Vestre Fjordpark</i>	
KL. 13.30 - 15.00 Underkropstræning <i>Frivægtssalen</i>		KL. 15.00 - 16.30 Udendørs kropsvægtstræning		
KL. 15.30 - 16.30 Udstrækning og foamrolling <i>Gymnastiksalen</i>				
KL. 16.30 - 17.30 Kaffe og afslapning	KL. 16.30 - 17.30 Kaffe og afslapning	KL. 16.30 - 17.30 Kaffe og afslapning	KL. 16.30 - 18.00 Kaffe og afslapning	
KL. 17.30 - 18.15 Aftensmad				
KL. 19.00 - 20.30 Foredrag om højskolens historie <i>Horisonten</i>	KL. 19.00 - Bezzewizzer mod eleverne <i>Spisesalen</i>	KL. 19.00 - 20.30 Foredrag om Beatles <i>Horisonten</i>	KL. 18.00 - 21.00 Afslutningsmiddag <i>Spisesalen</i>	

Vi forbeholder os retten til at lave ændringer i programmet.