



PROGRAM

LØRDAG

09:00 – 09:30	Innsjekk
09:30 – 09:45	Velkommen og informasjon
10:00 – 11:30	Økt 1: Teambuilding (bli kjent med de andre deltakerne og lederne)
12:00 – 13 :45	LUNSJ
14:00 – 18:00	Økt 2: Her deler vi gruppa i to og kjører tre økter 1 – Crossfit: Funkygine challenge 2 – Mobilitet og skadeforebyggende 3 – Felles økt: Konkurranser
19:00	Middag (PIZZA!)
20:00	Tur til butikken
23:00	Leggetid 😊

SØNDAG

07:00	Vekking og pakking
08:00 – 08:45	FROKOST
09:30	Buss fra Gausdal til Jørstadmoen
10:00 – 12:30	Hinderløype på Jørstadmoen
12:30 – 13:00	Avslutning (premieutdeling og spørreskjema)
13:00	Hjemreise/ henting