



# PROGRAM

---

## XTREM SPRÆK 2019

### LØRDAG

09:00 - 09:30	Innsjekk
09:30 - 09.45	Velkommen & informasjon
10:00	Økt 1: Team Kreativ
13:00 – 14:00	Lunsj
14:30	Økt 2: Intervall/sirkel/turn - 30 min x 3
17:30	Zumba
19:00	Middag
20:00	Gruppevis tur til butikken (for de som vil)
23:00	God natt!

### SØNDAG

07:00	Vekking & pakking
08:00	Frokost
09:30	Avreise til Jørstadmoen
10:00	Militær hinderløype – inndeling i lag og gjennomgang av løypa
11:15	Lunsj/matpakker
11:30	Militær hinderløype - lagkonkurranse
13:00	Avslutning og henting på Jørstadmoen