

# Välkommen till en helg häktet

Här ser du ett fullspäckat schema för helgen med lite egen tid inlagt. Träningen är varierad och ofta har du två olika pass att välja på.



## Dag 1

Tid	Aktivitet	Plats
08.45	Drop - in, information och fika	Friskishuset Blåportsgatan 15, Karlskrona
10.00-11.00	Föreläsning	Friskishuset
11.15-12.15	Träning	Friskishuset
12.30-14.00	Lunch + egen tid	Kronohäktet
14.00-15.00	Träning	Friskishuset
15.00-16.00	Framdukat fika	Kronohäktet
16.00-17.00	Guidad tur i stan	Karlskrona
18.00 och framåt	Fördrink + middag	Kronohäktet



## Dag 2

Tid	Aktivitet	Plats
07.00-08.00	Frukost	Kronohäktet
08.30-10.30	Föreläsning	Friskishuset
10.45-11.45	Träning	Friskishuset
12.15-14.00	Lunch + egen tid	Kronohäktet
14.15-15.15	Träning	Friskishuset
15.15-17.30	Egen tid	Karlskrona
17.30 och framåt	Fördrink + middag	Kronohäktet

## Dag 3

Tid	Aktivitet	Plats
07.00-08.00	Frukost	Kronohäktet
08.15-09.15	Träning	Friskishuset
09.30-10.30	Föreläsning	Friskishuset
11.00-12.00	Träning	Friskishuset
12.30	Lunch + checkout	

