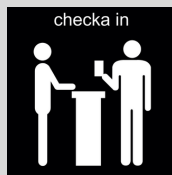
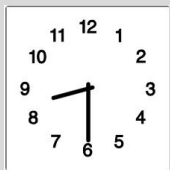
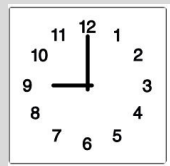


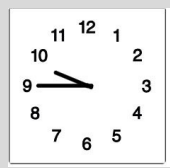
Schema lördag



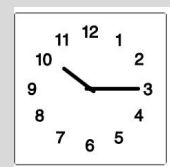
Klockan 8.30
Vi checkar in på lägret och hälsas välkommen
Plats: Friskis & Svettis



Klockan 9.00
Vi tränar till musik både kondition och styrka med Lena Hedström
Plats: Stora Arnjothallen



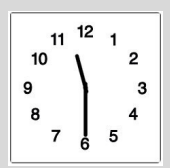
Klockan 9.45.
Vi tar en paus och fikar



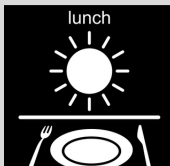
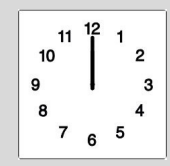
Klockan 10.15
Vi provar på skytte, konståkning eller fotboll.



Klockan 10.15
Föräldrar och anhöriga har workshop med Lena Hedström.
Plats: Konferensrum



Klockan 11.30
Vi duschar och byter om för dom som vill.
Plats: Friskis & Svettis omklädningsrum

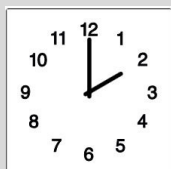


Klockan 12:00.
Vi äter pasta och köttfärsås.
Plats: Hos Andreas

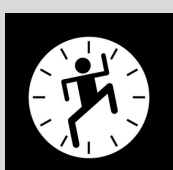
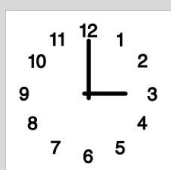
Schema lördag



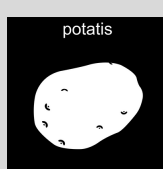
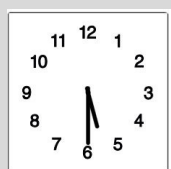
Klockan 13.45.
Vi kör uppvärmning med Friskis & Svettis.



Klockan 14:00.
Familjeloppet startar.
Plats: Utanför Friskis & Svettis



Klockan 15.00.
Vi har fri tid.
Vi kan duscha och byta om på Friskis & Svettis.



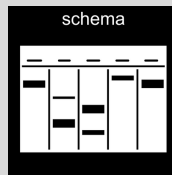
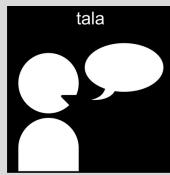
Klockan 17.30.
Vi äter kycklingfilé, potatis
och beasås till middag.
Plats: Hos Andreas



PARASPORT

/SVERIGE

Schema söndag



Klockan 8:30

Vi pratar om lördagens aktiviteter.
Vi går igenom schemat för idag.

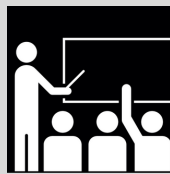
Plats: Östersunds travet



Klockan 9:00

Vi testar utrustning och aktiviteter
med fritidsbanken.

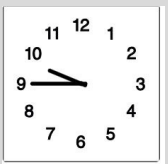
Plats: Stora publikhallen.



Klockan 9.00

Föräldrar & anhöriga lyssnar på
föreläsning med Anna Johannesson.

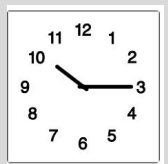
Plats: Glasrummet



Klockan 9.45.

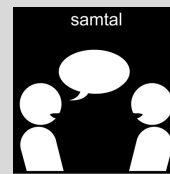
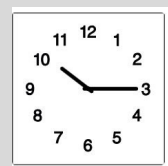
Vi tar en rast och provar på
Fritidsbanken alla tillsammans.

Plats: Stora publikhallen



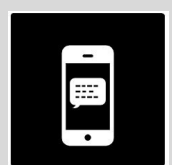
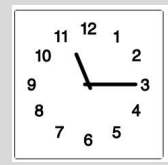
Klockan 10.15.

Vi pratar om träning och mat.
Vi går en tipspromenad.



Klockan 10.15.

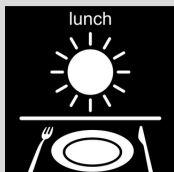
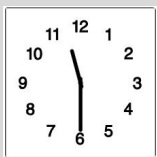
Föräldrar och anhöriga diskuterar med
varandra.



Klockan 11.15.

Vi utvärderar dagen i en enkät.

Schema söndag



Klockan 11:30.
Vi äter pastasallad med skinka
till lunch.



Klockan 12:30.
Vi provar på travskola
eller simning.



Hej då!