**Tidsplan Aalborg/Nørresundby - 2025**

**Årgang**

**Lørdag d. 12. april**

Kl. 07.00 Mødetid, Ringsted Station

Kl. 07.30 Afgang, Ringsted Station

Kl. 12.08 Ankomst til Aalborg

Kl. 12.15-13.00 Værelser + aflevering af mobiler + Medbragte frokost

Kl. 13.30-15.30 Vand

Kl. 15.30-16.00 Information/udstrækning

Kl. 16.00-18.00 Pakke ud

Kl. 18.00-19.30 Aftensmad

Kl. 20.30 Ro på værelset

Kl. 21.00 Sov godt

**Søndag d. 13. april**

Kl. 05.45 Morgenmad

Kl. 07.00-09.00 Vand

Kl. 09.00-09.30 Udstrækning

Kl. 10.30-12.00 Ro på værelset

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-14.00 Telefontid

Kl. 14.00-16.00 Vand

Kl. 17.00-18.00 Fælles aktivitet

Kl. 18.00-19.30 Aftensmad

Kl. 20.30 Ro på værelset

Kl. 21.00 Sov godt

**Mandag d. 14. april**

Kl. 07.00 Morgenmad

Kl. 08.30-09.50 Dryland/opvarmning

Kl. 09.00-11.00 Vand

Kl. 11.00-11.30 Udstrækning

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-14.00 Ro på værelset

Kl. 14.00-15.00 Telefontid

Kl. 16.00-18.00 Vand

Kl. 18.30-20.00 Aftensmad

Kl. 20.30 Ro på værelset

Kl. 21.00 Sov godt

**Tirsdag d. 15. april**Kl. 05.45 MorgenmadKl. 07.00-09.00 VandKl. 09.00-09.30 UdstrækningKl. 10.30-12.00 Ro på værelsetKl. 12.00-13.00 Frokost
Kl. 13.00-14.00 TelefontidKl. 14.00-16.00 VandKl. 17.00-18.00 Fælles aktivitetKl. 18.00-19.30 AftensmadKl. 20.30 Ro på værelsetKl. 21.00 Sov godt

**Onsdag d. 16. april**

Kl. 07.00 Morgenmad

Kl. 08.30-09.50 Dryland/opvarmning

Kl. 09.00-11.00 Vand

Kl. 11.00-11.30 Udstrækning

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-14.00 Ro på værelset

Kl. 14.00-15.00 Telefontid

Kl. 16.00-18.00 Vand

Kl. 18.30-20.00 Aftensmad

Kl. 20.30 Ro på værelset

Kl. 21.00 Sov godt

**Torsdag d. 17. april**

Kl. 05.45 Morgenmad

Kl. 07.00-09.00 Vand

Kl. 09.00-09.30 Udstrækning

Kl. 10.30-12.00 Ro på værelset

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-14.00 Telefontid

Kl. 14.00-16.00 Vand

Kl. 17.00-18.00 Fælles aktivitet

Kl. 18.00-19.30 Aftensmad

Kl. 20.30 Ro på værelset

Kl. 21.00 Sov godt

**Fredag d. 18. april**

Kl. 05.45 Morgenmad

Kl. 07.00-09.00 Vand

Kl. 09.00-10.00 Pakke

Kl. 10.00-11.00 Fælles aktivitet (med børneholdet)

Kl. 11.30-12.30 Frokost

Kl. 12.30-13.15 Pakke

Kl. 13.15 Mødes i lobbyen med alle ting, gør samlet til bussen.

Kl. 13.30 Afgang

Kl. 18.52 Ankomst til Ringsted Station