

AUGUST		
Mandag	Torsdag	Lørdag
		11/8 kl. 9-10:30 gruppe 1 (8 pers.) kl. 10:30-11:30 gruppe 2 (8 pers.)
13/8 Amanda (konditest)	15/8 Per	
20/8 Amanda	23/8 Amanda	
27/8 Amanda	30/8 Amanda	

September		
Mandag	Torsdag	Lørdag
3/9 Amanda	6/9 Amanda	
10/9 Amanda	13/9 Amanda	15/9 Alle sender kostregistrering til Amanda
17/9 Amanda	20/9 Fællestræning uden underviser	22/9 Feedback på kostplan mail/telefon
24/9 Amanda	27/9 Amanda	27/10 Vandretur på 3 timer + mad over bål kl. 10 - 13

Oktober		
Mandag	Torsdag	Lørdag
1/10 Fællestræning uden underviser	3/10 Per	6/10 kl. 9-10:30 gruppe 1 (8 pers.) kl. 10:30-11:30 gruppe 2 (8 pers.)
8/10 Amanda	10/10 Amanda tag en ven med	
Efterårsferie	Efterårsferie	
22/10 Amanda	25/10 Amanda	
29/10 Amanda		

November		
Mandag	Torsdag	Lørdag
5/11 Amanda	8/11 Per	
12/11 Amanda	15/11 Amanda	
19/11 Amanda	22/11 Fællestræning uden underviser	27/10 Vandretur på 3 timer + friluftvejledning kl. 10 - 13
26/11 Amanda	29/11 Amanda (konditest)	OBS sidste vejning d. 15/12 Ekstra vejning 5/1