

**Vejstrup FamilieCamp**  
 på Vejstrup Efterskole 2021  
**Ugeprogram**

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	
				06.30-07.30	Yoga på stranden Bussen kører kl. 06.20 fra parkeringspladsen		
	07.00	Morgenløb 2,5 km eller 5 km (frivilligt) Fitness åbner mulighed for selvtræning	07.00	Morgenløb 2,5 km eller 5 km (frivilligt) Fitness åbner mulighed for selvtræning	07.00	Morgenløb 2,5 km eller 5 km (frivilligt) Fitness åbner mulighed for selvtræning	
	08.00-09.00	Morgenmad i spisesalen	08.00-09.00	Morgenmad i spisesalen	08.00-09.00	Morgenmad i spisesalen	
	09.00-09.15	Morgensamling i foredragssalen	09.00-09.15	Morgensamling i foredragssalen	09.00-09.15	Morgensamling i foredragssalen	
	09.30-11.00	<b>Aktivitet:</b> Mikro 5-9 år: Mini 10-11 år: Junior 12-15 år: Voksne:	09.30-11.00	<b>Aktivitet:</b> Mikro 5-9 år: Mini 10-11 år: Junior 12-15 år: Voksne:	09.30-11.00	<b>Aktivitet:</b> Mikro 5-9 år: Mini 10-11 år: Junior 12-15 år: Voksne:	
	11.00-11.10	Let forfriskning i spisesalen	11.00-11.10	Let forfriskning i spisesalen	11.00-11.10	Let forfriskning i spisesalen	
	11.00-12.00	<b>Fri leg:</b> Der vil være en instruktør i springcenter. En kreative i pavillongården. En discgolflærer på fodboldbanen.	11.00-12.00	<b>Fri leg:</b> Der vil være en instruktør i springcenter. En kreative i pavillongården. En discgolflærer på fodboldbanen.	11.00-12.00	<b>Fri leg:</b> Mulighed for at deltage i den store rundboldturnering.	
	12.00-13.00	Middagsmad i spisesalen	12.00-13.00	Middagsmad ved bilpladsen	12.00-13.00	Middagsmad i spisesalen	
	13.00-13.50	Siesta	13.00-13.50	Siesta	13.00-13.50	Siesta	
	14.00-15.30	Lagekægleløb for hele familien Vi mødes i pavillongården	14.00-15.30	Familietræning de første 20-25 min. Fælles Campdans og derefter (Legomasters)	14.00-14.45	Familietræning (fællesgymnastik)	
15.00-16.00	Ankomst og indkvartering		15.30-15.45	Forfriskning i spisesalen	14.40-15.35	Sejltur med ferjen MS Helge til Valdemars Slot	
16.15-16.45	Fælles velkomst i foredragssalen	16.00-17.00	<b>Aktivitet:</b> Mikro: 5-9 år: Open Gym og Campdans i springcenteret Mini 10-11 år: Open Gym og Campdans i springcenteret Junior 12-15 år: Open Gym og Campdans i springcenteret <b>Voksne:</b> Foredrag med Lars Husmann "Elsk dine konflikter"	15.45-16.45	Glidebane	15.35-17.30	Ved ankomst til Valdemars Slot vil der være kaffe og kage m.m samt mulighed for at prøve kajak og paddleboard. Ellers egen tid og turist.
16.55-17.05	Brandøvelse	17.00-18.00	<b>Familietid med mulighed for:</b> Snackbaren åbner, Open Gym, springcenter, bålhygge, krea, basket, skate, fodbold, rundbold, badminton, skumtennis, vildmarksar, swimmingpool m.m.	16.30-17.45	Snackbaren åbner	17.30	Retur til skolen med Frank A. bus
17.10-17.30	Mulighed for rundvisning	18.00-19.00	Aftensmad i spisesalen	18.00-19.00	Aftensmad i spisesalen	18.15-19.15	Aftensmad i spisesalen
17.30-18.30	Aftensmad i spisesalen	19.15-20.00	Sangtime i foredragssalen	19.30-20.00	Instruktøropvisning i springcenter	19.30-20.00	Sang i foredragssalen
18.45-20.00	<b>Arrangement:</b> KL 18.45-19.45 Fællesgymnastik KL 19.45-20.00 Forfriskning	20.00-20.15	Forfriskning i Pavillongården	20.00-20.15	Forfriskning i Pavillongården	20.00-20.15	Forfriskning i Pavillongården
20.00-21.30	<b>Familietid med mulighed for:</b> Snackbaren åbner, Open Gym, springcenter, bålhygge, krea, basket, skate, fodbold, rundbold, badminton, skumtennis, vildmarksar, swimmingpool m.m.	20.00-21.30	<b>Familietid med mulighed for:</b> Snackbaren åbner, Open Gym, springcenter, bålhygge, krea, basket, skate, fodbold, rundbold, badminton, skumtennis, vildmarksar, swimmingpool m.m.	20.15-21.45	<b>Familietid med mulighed for:</b> Snackbaren åbner, Open Gym, springcenter, bålhygge, krea, basket, skate, fodbold, rundbold, badminton, skumtennis, vildmarksar, swimmingpool m.m.	20.15-22.00	<b>Familietid med mulighed for:</b> Snackbaren åbner, Open Gym, springcenter, bålhygge, krea, basket, skate, fodbold, rundbold, badminton, skumtennis, vildmarksar, swimmingpool m.m.
21.45-22.00	Sang i foredragssalen og afslutning på dagen	21.45-22.00	Sang i foredragssalen og afslutning på dagen	21.45-22.00	Sang i foredragssalen og afslutning på dagen	22.00-23.30	Voksenhygge ved spisesalen
22.00-23.30	Voksenhygge ved spisesalen	22.00-23.30	Voksenhygge ved spisesalen	22.00-23.30	Voksenhygge ved spisesalen		

**Ret til ændringer forebeholdes**