

## **M19 samling i Nørresundby 06.-11. marts 2023**

### **Mandag 06/03**

11.00 ankomst  
11.30 frokost  
14.30-16.30 hal  
18.00 aftensmad  
21.00 let måltid

### **Tirsdag 07/03**

8.00 morgenmad  
10.00-12.00 Styrke  
12.30 frokost  
15.00-17.00 haltræning  
18.00 aftensmad  
21.00 let måltid

### **Onsdag 08/03**

8.00 morgenmad  
10.00-12.00 haltræning  
12.45 frokost  
15.00-17.00 styrke  
18.00 aftensmad  
21.00 let måltid

### **Torsdag 09/03**

08.00 morgenmad  
10.00-12.00 haltræning  
12.30 frokost  
15.30-17.30 styrke  
18.00 aftensmad  
21.00 let måltid

### **Fredag 10/03**

8.00 morgenmad  
10.00-12.00 Styrke  
12.30 frokost  
15.00-17.00 haltræning  
18.00 aftensmad  
21.00 let måltid

### **Lørdag 11/03**

08.00 morgenmad  
10.00-11-30 haltræning  
12.15 frokost  
13.00 afgang