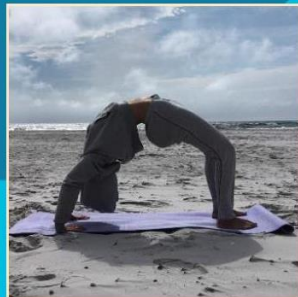




# JOIN BORNHOLM

By  
**DUEODDE FAMILIE  
CAMPING &  
HOSTEL**



yoga · color dance · pilates  
· pilates · yoga · beach  
workout · yoga · pilates  
pilates · color dance · yoga  
· pilates · meditation · color  
dance · pilates · workout  
· meditation · yoga · pilates  
pilates · color dance · beach workout  
· meditation · workout · yoga · beach  
workout · meditation · color dance ·  
yoga · beach workout · pilates · yoga  
· yoga · meditation · color dance

**ALLE JOIN BORNHOLM AKTIVITETER  
ER GRATIS FOR VORES GÆSTER**

# KOM OG VÆR MED!

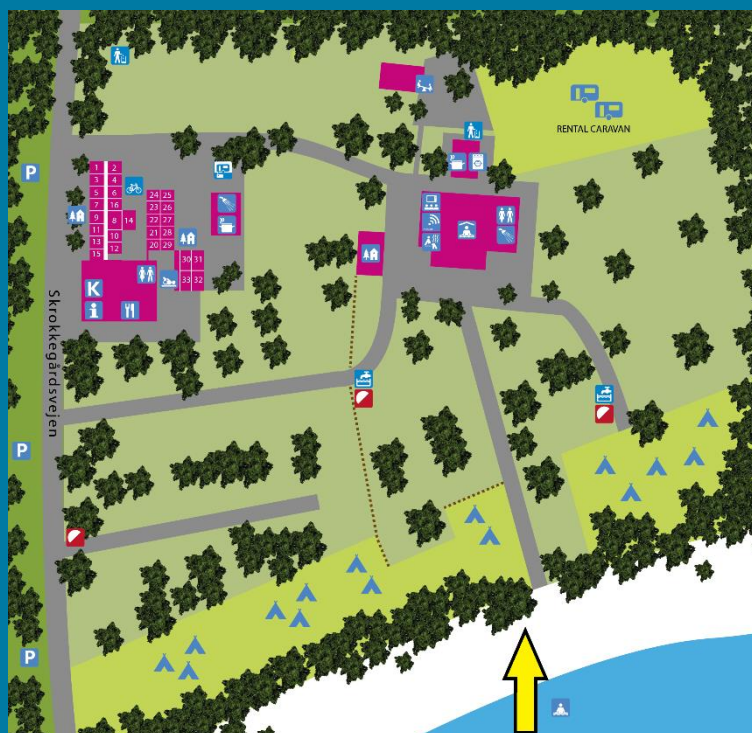
**YOGA I:** Vinyasa yoga indebærer et “flow” fra hver stilling til den næste. Metoden fører i bund og grund til, at deltagerne får en mere fysisk krævende session, hvilket gør den til et godt valg for mobilitet og styrkelse af musklerne med lav påvirkning – ideel til en lettere session eller “aktiv restitution”.

**YOGA II:** Restorativ yoga skaber balance i nervesystemet. Den virker terapeutisk idet kroppen får lov at hvile og derved heale sig selv. Krop og sind indgår et samarbejde og hjælper os af med bl.a. stress, depression, angst, søvnløshed, muskelspændinger.

**PILATES:** Forbedrer balancen og styrker dine muskler, holder dig i kontrol over din egen krop. Sammenhængen mellem styrke og strække med elementer af dybe vejrtrækninger, er en magisk blanding for at holde sig i balance.

**BEACH WORKOUT:** Beach Workout er baseret på intervaltræning og kombinerer styrke- og udholdenhedsøvelser. Det er en fantastisk måde at forbrænde kalorier på og udfordre hele din krop.

**COLOR DANCE:** En sjov og anderledes danseaften for børn og voksne. Vi danser på stranden til glad musik og simple dansetrin. Alle får udleveret Holi colors til at smide i luften og på hinanden. Ifør dig hen hvid T-shirt og kom og få en fantastisk aften, fuld af smukke farver.



# JOIN B RNHOLM

## Program Dueodde Familiecamping & Hostel

Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag
<b>Yoga I</b> 09:00 - 10:00	<b>Meditation</b> 08:30 - 9:00	<b>Beach workout</b> 09:00 - 10:00	<b>Meditation</b> 08:30 - 9:00	<b>Yoga II</b> 09:00-10:00	<b>Beach workout</b> 10:00-11:00	
<b>Pilates</b> 10:15 - 11:15	<b>Yoga II</b> 9:00 - 10:00	<b>Yoga I</b> 10.15 - 11.15	<b>Pilates</b> 9.00 - 10.00	<b>Yoga I</b> 10:15 - 11:15	<b>Yoga II</b> 11:15 - 12:15	
<b>Colordance</b> 19:00 - 20:00						

## Program i ugerne 27 – 33 (05.07 – 21.08)

- **JOIN BORNHOLM har yogamåtter og tæpper**
- **Mødested se kort**
- **I dårligt vejr aflyses**
- **Mødetid 10 min. før aktiviteterne begynder**
- **Husk en flaske vand**
- **Gæster der ikke bor på campingpladsen er prisen pr. person, pr. aktivitet kr. 50,- Betales I receptionen før timens start**
- **Alle børn er velkommen**

## DROP IN

Timerne er drop in, og registrering er ikke påkrævet. Vi mødes ved Yoga teltet på Dueodde Familiecamping & Hostel. Pris for ikke boende gæster kr. 50,- som betales i receptionen før timens start.

Husk at komme i god tid. **GRATIS FOR VORES GÆSTER der bor på Dueodde Familiecamping & Hostel.**

Mere info på [www.dueodde.dk](http://www.dueodde.dk)

# DUEODDE FAMILIECAMPING & HOSTEL

En af Bornholms skønneste campingpladser beliggende helt ud til stranden. Vi har campingferie for hele familien, svømmehal & cafe, naturoplevelser, aktiv ferie, gratis internet ...



Nyd Bornholm ved en af Danmarks smukkeste sandstrande. Kom med egen campingvogn, telt, autocamper eller lej et af vores hostel-værelser med bad og toilet eller lej campingvogn. Som boende gæst er **yoga, beach workout, pilates, colordance, meditation gratis** 😊

I Caféen serverer vi god kaffe, kager, lækre caféretter og pizza til frokost. På aftenkortet finder du saftige bøffer, stor pizzabuffet med salatbar, børneretter og isbar.

Svømmehallen har åbent 01. juni til 31. august. Vandet i poolen er varmet op til 26 grader, så husk badetøjet.

**[www.dueodde.dk](http://www.dueodde.dk)**

**[mail:info@dueodde.dk](mailto:info@dueodde.dk)**

**Phone + 45 40 10 10 65**

**Skrokkegårdsvejen 17 · Dueodde · 3730 Nexø**