



Cykla med mig  
**Emma Johansson**

**Cykelhelg**  
4-5 maj



# Program



## Lördag 4/5

07.45-09.30 Cykling från Karlstad till Dömler  
09.30-10.00 Ankomst och mellanmål  
10.00-13.30 6-7 mil cykeltur  
13.30-14.00 Dusch  
14.00-14.30 Lunchbuffé  
14.45-16.00 Föreläsning med Sanna & Jenny Kallur  
16.00-16.30 Fika  
16.30-17.30 Cykelvård  
17.45-19.45 SPA  
20.00 Tvårätters middag  
21.30 Underhållning

## Söndag 5/5

07.00-08.00 Frukost  
08.30-14.00 ca 10 mil cykeltur med Emma  
14.00-14.30 Dusch  
14.30-15.30 Lunchbuffé  
16.00-17.30 Föreläsning med Emma  
17.45 Cykla hem

