

IDRÆT I DAGTIMERNE



Tid/Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:00 - 10:00		Kl. 9:30 - 10:30: Lindance i hal 3 Kl. 9:30 - 10:00: Tænk og træn i hal 2	Yoga i Ficness-sal 1		
10:00 - 11:00	Puls og styrke i hal 5+6 Kl. 10:00 - 11:30 Badminton i hal 4 Kl. 10:00 - 11:30 Pickleball i hal 4	Kl. 10:00 - 12:00 Badminton i hal 4 Kl. 10:00 - 12:00 Bordtennis i hal 4 Pump, puls og bevægelse i hal 2	Kl. 10:00 - 11:30 Badminton i hal 3 Kl. 10:00 - 11:30 Pickleball Motionsgymnastik i hal 4	Kl. 10:00 - 12:00 Badminton i hal 4 Kl. 10:00 - 12:00 Bordtennis i hal 4 Yoga i Ficness-sal 1	Kl. 10:00 - 11:30 Badminton i hal 6 Kl. 09:30 - 10:30 Kegler Parkinsondans 1) Tilmelding nødvendigt. 2) Særskiltpris. 3) Klaverstuen i P Schmidt, Vendersgade 4
11:00 - 12:00	Dansefitness i hal 5 Motionsboksning i ficness-sal 1	Krop og bevægelse i Ficness-sal 1 Kl. 11:00 - 11:45 Intervalgang - udendørs	Lettere gymnastik Ficness-sal 1 Gåfællesskab (start 4/2) Start v. Indgangen til FIC	Mave/ryg gymnastik i hal 5+6	Pilates i Ficness-sal 1
12:00 - 13:00	Kl. 12:30 - 13:30 Yoga & mobilitetstræning Ficness-sal 1	Svømning		Svømning	
	*Træningscenter Tjek ind inden kl. 15:30	• Træningscenter mandag-fredag kl. 5:00 - 15:30	• Lørdag/søndag og helligdage kl. 7:00 - 15:30		