

# IDRÆT I DAGTIMERNE



| Tid/Dag       | Mandag                                                                                                                                                                                                   | Tirsdag                                                                                                                            | Onsdag                                                                                                              | Torsdag                                                                                                                 | Fredag                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 - 10:00 |                                                                                                                                                                                                          | <u>Kl. 9:30 - 10:30:</u><br>Lindance i hal 3                                                                                       | Yoga i Ficness-sal 1                                                                                                |                                                                                                                         | Kl. 09:30 - 10:30<br>Kegler                                                                                                                                                                                                                       |
| 10:00 - 11:00 | Puls og styrke i hal 5+6<br><u>Kl. 10:00 - 11:30</u><br>Badminton i hal 4<br><u>Kl. 10:00 - 11:30</u><br>Pickleball i hal 4                                                                              | <u>Kl. 10:00 - 12:00</u><br>Badminton i hal 4<br><u>Kl. 10:00 - 12:00</u><br>Bordtennis i hal 4<br>Pump, puls og bevægelse i hal 2 | <u>Kl. 10:00 - 11:30</u><br>Badminton i hal 3<br><u>Kl. 10:00 - 11:30</u><br>Pickleball<br>Motionsgymnastik i hal 4 | <u>Kl. 10:00 - 12:00</u><br>Badminton i hal 4<br><u>Kl. 10:00 - 12:00</u><br>Bordtennis i hal 4<br>Yoga i Ficness-sal 1 | <u>Kl. 10:00 - 11:30</u><br>Badminton i hal 6<br><u>Kl. 10:00-12.00</u><br>Billard<br><small>i billardklubben</small><br>Bevægelse og dans med parkinson<br><small>Tilmelding nødvendigt. Holdes i Klaverstuen i P Schmidt, Vendersgade 4</small> |
| 11:00 - 12:00 | Dansefitness i hal 5<br>Motionsboksning i Ficness-sal 1                                                                                                                                                  | Krop og bevægelse i Ficness-sal 1<br><u>Kl. 11:00 - 11:45</u><br>Intervalgang - udendørs                                           | Lettere gymnastik Ficness-sal 1<br>Gåfællesskab (start 4/2)<br>Start v. Indgangen til FIG                           | Girkeltræning i Ficness-sal 1<br>Mave/ryg gymnastik i hal 5+6                                                           | Pilates i Ficness-sal 1                                                                                                                                                                                                                           |
| 12:00 - 13:00 | <u>Kl. 12:30 - 13:30</u><br>Yoga & mobilitetstræning Ficness-sal 1                                                                                                                                       | <u>Kl. 12:00-12:30</u><br>Sund ryg i Ficness-sal 1<br><br>Svømning                                                                 |                                                                                                                     | Svømning                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|               | <div><div>*Træningscenter<br/>Tjek ind inden kl. 15:30</div><div><div>• Træningscenter mandag-fredag<br/>kl. 5:00 - 15:30</div><div>• Lørdag/søndag og helligdage<br/>kl. 7:00 - 15:30</div></div></div> |                                                                                                                                    |                                                                                                                     |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |