

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
10.00-10.30				10.00-12.00 Badminton & Bordtennis <i>Hilmer, Heidi og Niels E.</i> Multihallen på Lyngby stadion	10.00-11.00 Træning på store bolde <i>Dirch</i> Dancesalen Lyngby stadion
10.30-11.00		10.30-12.30 Kroif <i>Micheal og Niels E.</i> Det grønne areal ved opvisnings-hallen			10.20-11.05 Fitness <i>Anders og Niels E.</i> Fit for Fight
11.00-11.30	11.00-12.00 Vandaerobic <i>Niels E og Hilmer</i> Lyngby Svømmehal		11.00-12.10 Træning på store bolde <i>Dirch</i> Lindegården Peter Lunds Vej 8		
11.30-12.00					11.15-12.30 Fri Svømning Lyngby Svømmehal
12.00-12.30	12.00-14.00 Badminton <i>Gerner og Michael N.</i> Multihallen på Lyngby stadion			12.00-14.00 Kegle Spil <i>Isabel og Niels E.</i> Keglebanen på Lyngby Stadion	11.30-13.30 Kroif <i>Niels E. og Michael</i> Det grønne areal ved opvisnings- hallen
12.30-13.00					
13.00-13.30		13.00-14.15 Styrketræning <i>Kasper og Niels E.</i> Lyngby Stadion	13.00-14.00 Gå gruppe <i>Karina S.</i> Frivilligcenteret, Rustenborgvej 2A		
13.30-14.00			14.00-15.00 Der er efter gåturen mulighed for at mødes i Frivilligcentret	14.00-15.15 Fitness <i>Walter og Niels E.</i> Fit for Fight	
14.00-14.30					
14.30-15.00					

