

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

