

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
10.00-10.30				10.00-12.00 For øjeblikket ingen aktivitet	10.00-11.00 Yoga Alice Dansesalen Lyngby stadion
10.30-11.00		10.30-12.30 Kroff Natasha. Det grønne areal ved opvisnings-hallen			
11.00-11.30	11.15-12.00 Vandaerobic Niels og Hilmer Lyngby Svømmehal	OBS. Holder pause til april 2020			
11.30-12.00	OBS. Vær omklædt og klar ved bassinkant kl. 11.30 Ingen går i vandet før instruktør				11.30-13.30 Kroff Michael Det grønne areal ved opvisnings-hallen
12.00-12.30	12.00-14.00 Badminton og bordtennis Natasha og Niels Multihallen på Lyngby stadion				
12.30-13.00				12.30-14.00 Kegle Spil Carina Keglebanen på Lyngby Stadion	OBS. Holder pause til april 2020
13.00-13.30		13.00-14.15 Styrketræning Kasper og Niels E. Lyngby Stadion	13.00-14.30 Gå gruppe Hilmer og Michael N. Frivilligcenteret, Rustenburgvej 2A		
13.30-14.00					
14.00-14.30				14.00 – 15.00 Træning på store bolde Dirch Dansesalen Lyngby stadion	
14.30-15.00		14.30– 16.30 Limone UNG Natasha og Niels Lyngby stadion	14.30-15.00 Der vil efter gåturen være mulighed for en kop kaffe i frivilligcentret		
15.00-15.30					
15.30-16.00					