

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	
10.00-10.30				10.00-12.00 Badminton Kasper Multihallen på Lyngby Stadion	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	11.00 -12.00 Vandaerobic Niels og Hilmer Lyngby Svømmehal					
11.30-12.00	OBS. Vær omklædt og klar ved bassinkant kl. 11.15 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						
13.00-13.30			13.00-14.30 Gå gruppe Hilmer og Michael N. Frivilligcenteret Der vil efter gåturen være mulighed for en kop kaffe i frivilligcentret			
13.30-14.00				14.00 – 15.30 Meditation Jan H. Dansesalen Lyngby stadion		
14.00-14.30						
14.30-15.00		14.30– 16.30 Limone UNG Niels Lyngby stadion		14.30– 16.30 Limone UNG Niels Lyngby stadion		
15.00-15.30						
15.30-16.00						

