

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						12.30- Fri Svømning Lyngby Svømmehal
13.00-13.30		13.00-14.00 Løb/styrketræning (kommer snart)	13.00-14.30 Gå gruppe Hilmer og Michael N. Frivilligcenteret Der vil efter gåturen være mulighed for en kop kaffe i frivilligcentret	12.30-14.00 Kegler Søren Keglebanen Lyngby Stadion		
13.30-14.00						
14.00-14.30					14.00 – 15.30 Meditation Jan H. Dansesalen Lyngby stadion	
14.30-15.00	14.30- 16.30 Limon UNG Niels Mødested: Skifter løbende, så hold dig up-dateret på hjemmeside			14.30- 16.30 Limon UNG Niels Mødested: Vandværket,		
15.00-15.30						
15.30-16.00						

