

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

