

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	
10.00-10.30					10.00-11.00 Yoga Alice Dansesalen Lyngby stadion	
10.30-11.00		10.30-12.30 Krolf Natasha. Det grønne areal ved opvisnings-hallen				
11.00-11.30	11.00 -12.00 Vandaerobic Niels og Hilmer Lyngby Svømmehal OBS. Vær omklædt og klar ved bassinkant kl. 11.15 Ingen går i vandet før instruktør					11.15- Fri Svømning Lyngby Svømmehal
11.30-12.00						11.30-13.30 Krolf 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				12.00-14.00 Kegler Søren Keglebanen Lyngby Stadion	11.30-12.30 Styrketræning Niels Lyngby Idrætsby (AFLYST PGA CORONA)
12.30-13.00						(HOLDER VINTER PAUSE TIL MARTS 2021)
13.00-13.30		13.00-14.00 Styrketræning Kasper K. og Niels Lyngby Idrætsby (AFLYST PGA. CORONA)	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						
14.00-14.30					14.00 – 15.30 Bevægelse og meditation Jan H. og Niels Dansesalen Lyngby stadion	14.00-15.00 Styrketræning Walter og Niels Lyngby Idrætsby (AFLYST PGA. CORONA)
14.30-15.00	14.30- 16.30 Limone UNG Niels Mødested: Skifter løbende, så hold dig up-dateret på hjemmeside					
15.00-15.30						
15.30-16.00				15.00- 16.30 Limone UNG Niels Mødested: Lyngby Idrætsby		

