

TID	MANDAG		TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10.00-10.30						10.00 – 11.00 Blid Yoga <i>Alice</i> Dansesalen Lyngby Stadion Opstart 4 juni
10.30-11.00						
11.00-11.30	11.00 -13.00 Gå gruppe Frivilligcenter	11.00-12.00 Vandaerobic <i>Niels</i> Lyngby svømmehal	10.30-12.30 Kroff <i>Natasha.</i> Det grønne areal ved opvisnings-hallen			
11.30-12.00						
12.00-12.30		12.00 - 14.00 Badminton <i>Natasha og</i> <i>Niels</i> Multihallen Lyngby stadion			11.30-12.30 Vinterbadning <i>Niels</i> Skovshoved Havbad (MØDESTED Skovshoved Havn, 2920 11A)	11.30-13.30 Kroff <i>Michael</i> Det grønne areal ved opvisnings- hallen
12.30-13.00						
13.00-13.30			13.00-14.00 Udendørs styrketræning <i>Niels</i> Atletikbane Lyngby Stadion	13.00-14.30 Gå gruppe <i>Mikkel og</i> <i>Michael N.</i> Frivilligcenteret	13.00-14.00 Udendørs styrketræning <i>Walter og Niels</i> Atletikbane Lyngby Stadion	12.30 – 14.00 Kegler <i>Søren</i> Keglebanen Lyngby stadion
13.30-14.00						
14.00-14.30					14.00 – 15.30 Bevægelse og afspænding <i>Caleen og Niels</i> Danse salen Lyngby Stadion	
14.30-15.00						
15.00-15.30	15.00– 17.00 Limone UNG <i>Niels</i> Disc golfbane i Virum					15.00– 17.00 Limone UNG <i>Niels</i>
15.30-16.00						

IF Limone aktivitets oversigt marts 2021