

TID	MANDAG		TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG		
10.00-10.30						10.00 – 11.00 Blid Yoga <i>Alice</i> Dansesalen Lyngby Stadion		
10.30-11.00			10.30-12.30 Kroff <i>Natasha.</i> Det grønne areal ved opvisnings-hallen					
11.00-11.30	11.00 -13.00 Gå gruppe Morten Frivilligcenter	11.00 – 12.00 Vandaerobic <i>Niels</i> Lyngby svømmehal						
11.30-12.00						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	11.15 – Fri svømning Lyngby svømmehal
12.00-12.30		12.00 - 14.00 Badminton <i>Natasha og Niels</i> Multihallen Lyngby stadion						
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 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								
14.30-15.00								
15.00-15.30	15.00– 17.00 Limone UNG <i>Martin</i> Disc golfbane i Virum					15.00– 17.00 Limone UNG <i>Niels</i> Kano, kajak eller SUP		
15.30-16.00								