

TID	MANDAG		TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10.00-10.30						10.00 – 11.00 Blid Yoga <i>Alice</i> Dancesalen Lyngby Stadion
10.30-11.00						
11.00-11.30	11.00 -13.00 Gå gruppe <i>Morten</i> Frivilligcenter	11.00-12.00 Vandaerobic <i>Niels og Hilmer</i> Lyngby svømmehal	10.30-12.30 Krolf <i>Michael N</i> Det grønne areal ved opvisnings-hallen			
11.30-12.00						
12.00-12.30		12.00 - 14.00 Badminton <i>Natasha og Niels</i> Multihallen Lyngby stadion			11.30-12.30 Vinterbadning <i>Niels</i> Skovshoved Havbad (MØDESTED Skovshoved Havn, 2920 11A)	11.15 – Fri svømning Lyngby svømmehal
12.30-13.00						
13.00-13.30						11.30-13.30 Krolf <i>Natasha</i> Det grønne areal ved opvisnings- hallen
13.30-14.00						
13.00-13.30			13.00-14.15 Styrketræning <i>Kasper og Caleen</i> Styrketræningsrummet på Lyngby stadion	13.00-14.30 Gå gruppe <i>Mikkel</i> Frivilligcenteret		11.30-12.30 Styrketræning <i>Caleen/Niels</i> Styrketrænings- rummet på Lyngby stadion
13.30-14.00						
14.00-14.30					12.30 – 14.00 Kegler <i>Søren</i> Keglebanen Lyngby stadion	
14.30-15.00						
15.00-15.30	15.00– 17.00 Limone UNG <i>Niels</i>				14.00-15.00 Styrketræning <i>Walter og Caleen</i> Styrketræningsrummet på Lyngby stadion	
15.30-16.00						
					15.00– 17.00 Limone UNG <i>Niels</i>	