

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10.00-10.30					
10.30-11.00					
11.00-11.30	11.00 -13.00 Gå gruppe Mikkel Frivilligcenter				11.15 – Fri svømning Lyngby svømmehal
11.30-12.00					
12.00-12.30		12.00 - 14.00 Badminton Kasper Multihallen Lyngby stadion			
12.30-13.00					
13.00-13.30		13.00-14.15 Styrketræning Kasper Styrketræningsrummet på Lyngby stadion	13.00-14.30 Gå gruppe Mikkel Frivilligcenteret	12.30 – 14.00 Kegler Søren Keglebanen Lyngby stadion	
13.30-14.00					
14.00-14.30				14.00-15.00 Styrketræning Walter og Kasper Styrketræningsrummet på Lyngby stadion	
14.30-15.00					
15.00-15.30					
15.30-16.00					