

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10.00-10.30					
10.30-11.00		10.30-12.30 Kroff <i>Michael N</i> Det grønne areal ved opvisningshallen			10.30-12.30 Kroff <i>Natasha</i> Det grønne areal ved opvisningshallen
11.00-11.30	11.00-12.00 Vandaerobic <i>Niels og Hilmer</i> Lyngby svømmehal	11 – 12.00 Disc-golf <i>Flemming</i> Virum park			11.15 – Fri svømning
11.30-12.00				11.30-12.30 Helårsbadning/svømning <i>Niels</i> Skovshoved Havbad (MØDESTED Skovshoved Havn, 2920 11A)	11.30-12.30 Styrketræning <i>Kasper og Niels</i>
12.00-12.30	12.00 - 14.00 Badminton <i>Natasha og Niels</i> Multihallen Lyngby stadion				
12.30-13.00				12.30 – 14.00 Kegler <i>Søren</i> Keglebanen Lyngby stadion	
13.00-13.30		13.00-14.15 Styrketræning <i>Kasper og Niels</i> Styrketræningsrummet på Lyngby stadion	13.00-14.30 Gå gruppe <i>Mikkel</i> Frivilligcenteret		
13.30-14.00					
14.00-14.30				14.00-15.00 Styrketræning <i>Walter og Niels</i> Styrketræningsrummet på Lyngby stadion	
14.30-15.00					
15.00-15.30	15.00– 17.00 Limone UNG <i>Niels</i>			15.00– 17.00 Limone UNG <i>Niels</i>	
15.30-16.00					