

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
10.00-10.30	Fri svømning OBS!!! Mødetiden er kl. 10.00				Fri svømning OBS!!! Mødetiden er kl. 10.00
10.30-11.00		10.30-12.30 Kroff <i>Michael</i>			10.30-12.30 Kroff <i>Natasha</i> Det grønne areal ved opvisnings-hallen
11.00-11.30		Det grønne areal ved opvisnings- hallen	11 – 12.00 Disc-golf <i>Flemming</i> Virum park		
11.30-12.00					
12.00-12.30	12.00 - 14.00 Badminton <i>Natasha</i> Multihallen Lyngby stadion				
12.30-13.00					
13.00-13.30		13.00-14.15 Styrketræning <i>Kasper</i> Styrketræningsrummet på Lyngby stadion	13.00-14.30 Gå gruppe <i>Mikkel</i> Frivilligcentret	12.30 – 14.00 Kegler <i>Søren</i> Keglebanen Lyngby stadion	
13.30-14.00					
14.00-14.30				14.00-15.00 Styrketræning <i>Kasper</i> Styrketræningsrummet på Lyngby stadion	
14.30-15.00					
15.00-15.30					
15.30-16.00					