

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	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 Michael			10.30-12.30 Kroff Natasha
11.00-11.30		Det grønne areal ved opvisnings- hallen	11 – 12.00 Disc-golf Flemming Virum park		Det grønne areal ved opvisnings-hallen
11.30-12.00					
12.00-12.30					
12.30-13.00				12.30 – 14.00 Kegler Søren	
13.00-13.30		13.00-14.15 Styrketræning Kasper	13.00-14.30 Gå gruppe Mikkel	Keglebanen Lyngby stadion	
13.30-14.00		Styrketræningsrummet på Lyngby stadion	Frivilligcentret		
14.00-14.30				14.00-15.00 Styrketræning Kasper	
14.30-15.00				Styrketræningsrummet på Lyngby stadion	
15.00-15.30					
15.30-16.00					