

TID	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
10.00-10.30	10.00 - 11.00 Vandaerobic <i>Stine</i> Lyngby Svømmehal				10.00 - Frisvømning Lyngby Svømmehal
10.30-11.00		10.30-12.30 Kroff <i>Michael</i>			
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>Mikkel og Asta</i> Multihallen Lyngby stadion				
12.30-13.00				12.30 – 14.00 Kegler <i>Søren</i> Keglebanen Lyngby stadion	
13.00-13.30			13.00-14.30 Gå gruppe <i>Mikkel</i> Frivilligcentret		
13.30-14.00					
14.00-14.30		14.00-15.30 Styrketræning <i>Kasper</i>		14.00-15.00 Styrketræning <i>Kasper</i> Styrketræningsrummet på Lyngby stadion	
14.30-15.00		Styrketrænings rummet på Lyngby stadion			
15.00-15.30			15.00– 17.00 Limone UNG <i>Frederik,</i> <i>Sidonia</i>		15.00– 17.00 Limone UNG <i>Frederik</i>
15.30-16.00					