

HOLD MED FORSKUDTE STARTDATOER

ALLE ØVRIGE AKTIVITETER STARTER
TIRSDAG DEN 3. SEPTEMBER 2024

MOTION I Dagtimerne - ÅBENT FOR ALLE

AKTIVITETER og TIDER

Ret til ændringer forbeholdes

AKTIVITET	TIRSDAG	TORSDAG
Badminton	8.30 - 12.00	8.30 - 12.00
Basketball	8.30 - 12.00	8.30 - 12.00
Bordtennis	8.30 - 12.00	8.30 - 12.00
Bowls	8.30 - 12.00	8.30 - 12.00
Dart	Efter aftale	Efter aftale
Find vej med MOTION	=> Gratis ruter til gang eller løb i naturen	
Fodbold	Efter aftale	Efter aftale
Gulvkurling	Efter aftale	Efter aftale
Gymnastik	11.00 - 12.00	
Hockey	10.00 - 10.45	10.00 - 10.45
Hold Hjernen Frisk i naturen	=> Mandage kl. 10.00 med tilmelding	
Let Styrketræning	8.30 - 11.30	8.30 - 11.30
Mindfulness		11.00 - 12.00
Padeltennis	9.00 - 12.00	9.00 - 12.00
Petanque	8.30 - 12.00	8.30 - 12.00
Pickleball	8.30 - 12.00	8.30 - 12.00
Ringo	8.30 - 12.00	8.30 - 12.00
Roning	8.30 - 12.00	8.30 - 12.00
Rospinning		10.15 - 10.45
Sang – Sans og Dans	8.30 - 9.15	tirsdays i ulige uger
SMART-Training		8.30 - 9.15
Step	9.15 - 10.00	9.15 - 10.00
Stigegolf	8.30 - 12.00	8.30 - 12.00
Træningsmaskiner	8.30 - 12.00	8.30 - 12.00
Udendørs multibane	8.30 - 12.00	8.30 - 12.00
Vandring	=> Onsdage kl. 13.30 med tilmelding	
Volleyball	8.30 - 10.00	8.30 - 10.00
Yoga-baseret udstrækning		10.15 - 11.00
Yoga-baseret udstrækning		11.05 - 11.50

9.9.2024

3.10.2024

19.9.2024

10.9.2024

12.9.2024

4.9.2023

5.9.2024