

Ugeoversigt fra kl. 7 til 22

Varmtvandsbassinet Møllestien

kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7.30 - 8.00	Bundsuge	Bundsuge	Bundsuge	Bundsuge	Bundsuge		
9.00 - 9.30	Pensionist-sv.	Rygghold	Mammaehold	Pensionist-sv.	Selvtrænerhold	MCOK	Bundsuge
9.30 - 10.00	Pensionist-sv.	Hoftehold	Ai Chi inspireret	Pensionist-sv.	Thorshavnsgade	MCOK	
10.00 - 10.30	Pensionist-sv.	Pensionist-sv.	Pensionist-sv.	Ai Chi inspireret	Lystruplund	MCOK	Pensionist-sv. gym
10.30 - 11.00	Pensionist-sv.gy+80år	Individuel	Fenrishus	Knæhold	Idræt på banen	MCOK	Pensionist-sv. gym
11.00 - 11.30	Pensionist-sv. gym	Individuel	Rygghold	Hoftehold	Pensionist-sv. gym	MCOK	Pensionist-sv. gym
11.30 - 12.00	Pensionist-sv.	Folkestedet	Rygghold	Pensionist-sv.	Pensionist-sv.	MCOK	Pensionist-sv. gym
12.00 - 12.30	Pensionist-sv.	Pensionist-sv.	Hoftehold	Pensionist-sv.	Pensionist-sv.	MCOK	Pensionist-sv. gym
12.30 - 13.00	Hoftehold	Rygghold	Pensionist-sv.	Pensionist-sv.	Pensionist-sv. gym	Babysvømning	Pensionist-sv.
13.00 - 13.30	Rygghold	Pensionist-sv. gym	Skulderhold	Pensionist-sv. gym	Selvtrænerhold	Babysvømning	
13.30 - 14.00	Ai Chi inspireret	Gravide	Knæhold	Pensionist-sv.	Hapsu	Babysvømning	
14.00 - 14.30	Pensionist-sv.	Skulderhold	Pensionist-sv. gym	Pensionist-sv.	Hapsu	Babysvømning	
14.30 - 15.00	Pensionist-sv.	Selvtrænerhold	Gravide	Rygghold	FOF	Babysvømning	
15.00 - 15.30	Pensionist-sv. gym	Pensionist-sv.	Pensionist-sv.	Skulderhold	FOF	Babysvømning	
15.30 - 16.00	Pensionist-sv.	Pensionist-sv. gym	Pensionist-sv. gym	FOF	FOF	Babysvømning	
16.00 - 16.30	Pensionist-sv. gym	Pensionist-sv. gym	Pensionist-sv. gym	FOF	FOF	Babysvømning	
16.30 - 17.00	Pensionist-sv.	Pensionist-sv.	Selvtrænerhold	FOF	FOF		
17.00 - 17.30	v.v.v.muskelsv.	Lavia	Bechterew	FOF	FOF		
17.30 - 18.00	v.v.v.muskelsv.	Lavia	Bechterew	FOF	FOF		
18.00 - 18.30	v.v.v.muskelsv.	Lavia	FOF	Lavia	FOF		
18.30 - 19.00	FOF	Lavia	FOF	Lavia	FOF		
19.00 - 19.30	FOF	Bechterew	MCOK	Lavia	FOF		
19.30 - 20.00	FOF	Bechterew	MCOK	Lavia	FOF		
20.00 - 20.30	FOF	MCOK	MCOK	Dansk blindesamf			
20.30 - 21.00	FOF	MCOK	MCOK	Dansk blindesamf			
21.00 - 21.30	FOF	MCOK	MCOK	Dansk blindesamf			
21.30 - 22.00	FOF	MCOK	MCOK	Dansk blindesamf			