

Aktivitetsplan november 2023

Det med Grønt er også for ikke medlemmer.

Onsdag	01	09.00-11.30 10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 12.30-14.00 13.00-14.00	Kontingentbetaling Udendørs gymnastik Petanque v/Ivan Petanque Kontingentbetaling Dansemusene v/Elli
Torsdag	02	09.00-11.30 09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 12.30-14.00 13.55-14.35 14.35-15.15	Kontingentbetaling Fysioterapeut, Balancegymnastik Meditation v/Birthe K. Kontingentbetaling Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	03	09.00-11.30 10.00-12.00 10.00-11.00 11.00-12.00 13.00-15.00	Kontingentbetaling Billard for kvinder v/Freja Linedance for begyndere v/ Susanne Udendørs gymnastik Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	06	09.00-11.30 09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 12.00-13.30 12.30-14.00 14.00-14.40	Kontingentbetaling Hygge og nørkleklub v/ Kirsten Fysioterapeut Øvelser f. hofter & ryg Udendørs gymnastik Stole gymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque Kontingentbetaling Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	07	09.00-11.30 10.00-12.00 12.00-14.00 13.00-15.00	Kontingentbetaling Billard for alle Billard for mænd v/Dennis Foredrag om Tove Ditlevsen se opslag
Onsdag	08	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 13.00-14.00	Udendørs gymnastik Petanque v/Ivan Petanque Dansemusene v/Elli
Torsdag	09	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik Meditation v/Birthe K. Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	10	13.00-19.00	Danmark spiser sammen, Mortensaften se opslag pris 100 kr.
Mandag	13	09.00-12.00	Hygge og nørkleklub v/ Kirsten

		09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 12.00-13.30 14.00-14.40	Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg Udendørs gymnastik Stole gymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	14	10.00-12.00 12.00-14.00 12.30-15.00	Billard for alle Billard for mænd v/Dennis Film: Matador kavalkade. se omtale
Onsdag	15	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 13.00-14.00	Udendørs gymnastik Petanque v/Ivan Petanque Dansemusene v/Elli
Torsdag	16	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K. Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	17	09.00-11.30 10.00-12.00 10.00-11.00 11.00-12.00 13.00-15.00	Sidste tilmelding til Danseaften i Sløjfen Billard for kvinder v/Freja Linedance for begyndere v/ Susanne Udendørs gymnastik Fællessang v/ Allan Steen
Mandag	20	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 12.00-13.30 14.00-14.40	Hygge og nørkleklub v/ Kirsten Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut Udendørs gymnastik Stole gymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	21	10.00-12.00 12.00-14.00 13.00-15.00	Billard for alle Billard for mænd v/Dennis Banko v/Kim Øberg med flere se opslag
Onsdag	22	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 13.00-14.00	Udendørs gymnastik Petanque v/Ivan Petanque Dansemusene v/Elli

Torsdag	23	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.00-15.00 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K. Jazz med to se opslag Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
---------	----	--	---

		17.00-22.00	Danseaften i Sløjfen, pris 200 kr.
Fredag	24	10.00-12.00	Billard for kvinder v/Freja
		10.00-11.00	Linedance for begyndere v/ Susanne
		11.00-12.00	Udendørs gymnastik
		13.00-14.30	Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	27	09.00-12.00	Hygge og nørkleklub v/ Kirsten
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		11.00-11.50	Stole gymnastik v/Dany
		12.00-12.45	Gulv Curling v/Dany
		12.00-13.30	Petanque
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45
Tirsdag	28	10.00-12.00	Billard for alle
		12.00-14.00	Billard for mænd v/Dennis
		12.30-15.00	Film: Matador kavalkade. se omtale
Onsdag	29	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque v/Ivan
		11.00-13.00	Petanque
		13.00-14.00	Dansemusene v/Elli
Torsdag	30	09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik v/ fysioterapeut
		10.30-11.45	Meditation v/Birthe K.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20

Aktivitetsplan december 2023

Fredag	01	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-11.00	Linedance for begyndere v/ Susanne
		11.00-12.30	Pynte juletræ og julesang se opslag
		13.00-14.30	Fællessang v/ Allan Steen
Lørdag	02	09.00-17.30	Juleudflugt Bosjökloster Slott se opslag
Mandag	04	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		09.00-12.00	Hygge og nørkleklub v/Kirsten
		09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut
		10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		12.00-13.30	Petanque
		12.30-14.00	Kontingentbetaling
		14.00-14.40	Varmtvandsgymnastik /mødetid 13.45
Tirsdag	05	09.00-11.30	Kontingentbetaling
		10.00-12.00	Billard for alle
		12.00-14.00	Billard for mænd v/Dennis
		13.00-15.00	Jul i gamle dage v/ Jarl Feyling se opslag

Onsdag	06	09.00-11.30 10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 11.00-14.00	Kontingentbetaling Udendørs gymnastik Petanque v/Ivan Petanque Juledekorationer v/ Florist Trine B. se opslag
Torsdag	07	09.00-11.30 09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 12.30-14.00 13.55-14.35 14.35-15.15	Kontingentbetaling Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K. Kontingentbetaling Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	08	09.00-11.30 10.00-12.00 10.00-11.00 11.00-12.00 13.00-14.30	Kontingentbetaling Billard for kvinder v/Freja Linedance for begyndere v/ Susanne Udendørs gymnastik Festlig fredag med quiz og fredagsbar
Mandag	11	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 12.00-13.30 14.00-14.40	Hygge og nørkleklub v/Kirsten Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut Udendørs gymnastik Petanque Varmtvandsgymnastik /mødetid 13.45
Tirsdag	12	10.00-12.00 12.00-14.00 13.00-15.00	Billard for alle Billard for mænd v/Dennis JuleBanko v/Kim Øberg med flere
Onsdag	13	10.00-11.00 10.00-12.00 11.00-13.00 13.00-14.00	Udendørs gymnastik Petanque v/Ivan Petanque Dansemusene v/Elli
Torsdag	14	09.00-10.00 10.00-10.30 10.30-11.45 13.55-14.35 14.35-15.15	Fysioterapeut Balancegymnastik v/ fysioterapeut Meditation v/Birthe K. Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45 Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	15	10.00-12.00 10.00-11.00 11.00-12.00 13.00-14.30	Billard for kvinder v/Freja Linedance v/Susanne Udendørs gymnastik Festlig fredag med julequiz og fredagsbar
Mandag	18	09.00-12.00 09.00-10.00 10.00-10.30 10.00-11.00 11.00-11.50 12.00-12.45 12.00-13.30 14.00-14.40	Hygge og nørkleklub v/Kirsten Fysioterapeut Øvelser f. hofte & ryg v/ Fysioterapeut Udendørs gymnastik Stole gymnastik v/Dany Gulv Curling v/Dany Petanque Varmtvandsgymnastik v/Dany mødetid 13.45

Tirsdag	19	13.00-19.00	Julefrokost se opslag
Onsdag	20	10.00-11.00	Udendørs gymnastik
		10.00-12.00	Petanque v/Ivan
		11.00-13.00	Petanque
		12.30-13.30	Dansemusene v/Elli
Torsdag	21	09.00-10.00	Fysioterapeut
		10.00-10.30	Balancegymnastik v/ fysioterapeut
		10.30-11.45	Meditation v/Birthe K.
		13.55-14.35	Varmtvandsgymnastik mødetid 13.45
		14.35-15.15	Varmtvandsgymnastik mødetid 14.20
Fredag	22	10.00-12.00	Billard for kvinder v/Freja
		10.00-11.00	Linedance v/Susanne
		11.00-12.00	Udendørs gymnastik
		13.00-14.30	Julehygge, Gløgg og æbleskiver se opslag
Lørdag	23	Juleferie	Lukket
Onsdag	27	Juleferie	Lukket
Torsdag	28	11.00-17.00	Nytårstaffel se opslag
Fredag	29	Juleferie	Lukket