

Vinteraktiviteter

* I de tidsrum hvor der ingen aktiviteter er planlagt i alle lokaler, vil der være åbent i de andre lokaler, bl.a. motionslokalet, med mulighed for at cykle, ro ergometer og styrketræne, samt i hallen, hvor der også kan trænes. SE PUNKT 3 OG KIG PÅ SKEMAET

* Som vintermedlem af klubben er det muligt at deltage i alle aktiviteter, på nær vinterbader (sauna) og yoga

* H = kun hallen der er optaget, S = kun saunaen der er optaget, M = kun motionslokalet der er optaget, A = alle lokaler er optaget undtagen saunaen

* Saunaen har en **app til telefonen**, hvor man kan se hvornår saunaen er tændt, så man ikke tager derned forgæves. Kode fås ved henvendelse til **Vinterbadeudvalget**. **Bemærk i øvrigt at det ikke er tilladt at fyre så hårdt i saunaovnen at temperaturen overskrider 80 – 85 grader.**

Dag \ Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.00		Vinterbader 06-22 S		Vinterbader 06-22 S		Vinterbader 06-22 S	Vinterbader 06-22 S
07.00							
08.00							
09.00	Pensionist 9-10.30 M		Pensionist 9-10.30 M			Ungdoms- træning 9-11 A	Ungdoms- træning 9-11 A
10.00							
11.00							
12.00							
13.00						Svømning 13-15	
14.00	Yoga 14-17 H						
15.00							
16.00							
17.00	Ungdomstræ- ning 17-19 A	Vinterbader 18-22 S	Ung- doms- træning 17-19 A	Voksen roning 18.30- 20.30 M	Vinterbader 06-22 S	Ungdomstræ- ning 17-19 A	Vinterbader 06-22 S
18.00			Cirkeltræ- ning ÷30 18-19 H				
19.00	Fit og frisk +30 19-20 H		Hockey 19-20 H	Vok- sen ro- ning 19-21 M	Fit og frisk +30 19-20 H		
20.00							
21.00							
22.00							

