

## Skema for aktiviteter i SIR98 2018/2019

Tidsrum / dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00-11.30	11.00 – 12.00 <b>Yoga</b> "Pulsen" På MC	10.00-10.40 <b>Pilates</b> "Pulsen" MC		10.00 – 11.00 <b>Yoga</b> "Pulsen" På MC	
11.30-14.00		11.30-12.30 <b>Krop og bevægelse</b> Mødested: MC		11.00 – 12.00 <b>Ryg, mave og afspænding</b> "Pulsen" På MC	
14.00-16.00	14.00-16.00 <b>Styrke- /sundhedstræning</b> Fysiocenter Københavnsvej 170  14.00 – 19.00 <b>Fri styrketræning</b> Lindelundens træningscenter  14.30 – 15.00 <b>Spinning</b> Fysiocentret, Københavnsvej 170	14.00 – 16.00 <b>Fri styrketræning</b> Lindelundens træningscenter	14.00 – 19.00 <b>Fri styrketræning</b> Lindelundens træningscenter  16.00-17.30 <b>Badminton/Boldspil</b> Hedegårdenes skole	14.00-16.00 <b>Styrke-/sundhedstræning</b> Fysiocenter Københavnsvej 170  <b>Fri styrketræning</b> Lindelundens træningscenter  14.45-15.30 <b>Svømning</b> Sct. Jørgens Badet (sept. – juni)	14.00 – 16.00 <b>Fri styrketræning</b> Lindelundens træningscenter
16.00-19.00		16.15-19.00 <b>Styrke- /sundhedstræning</b> Lindelundens træningscenter  16.00-17.00 <b>Tirsdagsidræt</b> Motionshallen, Smedegade 16  16.00-17.30 <b>Volleyball</b> Sct. Hans Hallen, Bistrupvænge 3		16.15-19.00 <b>Åben styrke- og konditionstræning</b> Lindelundens træningscenter	

**OBS! Fri styrketræning** kan kun benyttes når du har fået lagt et træningsprogram og er introduceret til træningsfaciliteterne, da der **ikke** er instruktør til stede.

**MC** = Makers Corner, Penselstrøget 66, Musicon.

**I weekenden er der Fri styrketræning i Lindelundens træningscenter mellem kl. 12 - 17**