

Aktivitets ugeskema i SIR98 efteråret 2019

Tidsrum / dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00-11.30	10.30 – 11.30 Yoga "Pulsen" På MC	10.00-10.40 Pilates "Pulsen" MC		11.40 – 12.40 Yoga "Pulsen" På MC	10.00 – 10.45 Stavgang Afgang fra MC
11.30-14.00	11.45 – 12.15 Ryghold "Pulsen" På MC	11.30-12.30 Krop og bevægelse Mødested: MC			10.00 – 11.30 Fodbold Roskilde hallerne, hal C1
14.00-16.00	14.00-16.00 Styrke- /sundhedstræning Fysiocenter Københavnsvej 170 14.00 – 19.00 Fri styrketræning Lindelundens træningscenter 14.30 – 15.00 Spinning Fysiocentret, Københavnsvej 170	14.00 – 16.00 Fri styrketræning Lindelundens træningscenter	14.00 – 19.00 Fri styrketræning Lindelundens træningscenter 16.00-17.30 Badminton/ floorball Hedegårdenes skole	14.00-16.00 Styrke-/sundhedstræning Fysiocenter Københavnsvej 170 Fri styrketræning Lindelundens træningscenter 14.45-15.30 Svømning Sct. Jørgens Badet (sept. – juni)	14.00 – 16.00 Fri styrketræning Lindelundens træningscenter
16.00-19.00		16.15-19.00 Styrke-/sundhedstræning Lindelundens træningscenter 16.00-17.30 Volleyball Sct. Hans Hallen, Bistrupvænge 3 OBS! PAUSE. Kan skrives op på interesseliste.		16.15-19.00 Åben styrke- og konditionstræning 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**

Aktiviteter skrevet med grøn er aktiviteter for alle, og man behøver ikke være medlem af SIR98 for at deltage