

Bevægelsesaktivitets ugeskema for SIR98 og Makers Corner efteråret 2021

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			
11.30-13.00	11.45 – 12.15 Ryghold "Pulsen" På MC	11.30-12.30 Krop og bevægelse Mødested: MC Afholdelse: beboerhuset Ringparken		11.30 – 12.30 Yoga "Pulsen" På MC	12.00 – 13.30 Fodbold Roskilde hallerne, Møllehusvej 15, hal D1
13.00-16.00	14.00-16.00 Styrke- /sundhedstræning RMI, Store Møllevej 5	14.00-16.00 Fri styrketræning Lindelundens træningscenter	14.00-16.00 Styrke- /sundhedstræning RMI, Store Møllevej 5	14.45-15.30 Svømning Sct. Jørgensbadet, Helligkorsvej 42 c (sept. – juni)	13.00-13.40 Qi Gong "Pulsen" på MC Med Frivillig Kristen i samarbejde med Bistedet OBS! KUN HVER 14. DAG.
16.00-19.00			16.00-17.30 Badminton Hedegårdenes skole, Københavnsvej 34		

MC = Makers Corner, Penselstrøget 66, Musicon.

Aktiviteter markeret med **GRØN** er aktiviteter for **ALLE** (medlemskab af SIR98 kræves altså ikke til disse aktiviteter).