

Nyt fra Aktivcenter Ørbæk



Program Efterår 25



Alle hverdage starter vi med morgensang kl. 10.00-10.15

MANDAG	Rafling, Krolf, Selvtræning, Stolegymnastik, Redaktion
10.00- 11.30	
11.00 - 11.40	Dans for sjov
12.30- 15.00	Filmklub, Bustur, 2 * Pilates
TIRSDAG	Gymnastik m/k, Spil om bordet, Herre bustur, Selvtræning, Rafling
10.00- 11.30	
10.45-12	NATUR-lig form
12.30-15.00	Strikkehold
ONSDAG	Power-fit
9.00-9.30	
10.00- 11.30	Porcelænsmaling, Patchwork, Krolf, Dame bustur, Selvtræning, Rafling
13.00-15.00	Rafling, L'hombre, Studiekreds, Krolf, Kor 13-14
TORSDAG	Husorkesteret, Selvtræning, Stolegymnastik, Motion for sjov, Rafling, Guitarhold
10.00- 11.30	
10.15-11	
13.00-15.00	Kreativ værksted, Pilates, Hverdagssnak
13.30-15.30	Seniordans
FREDAG	Selvtræning, Rafling, Stolegymnastik med afspænding
10.00- 11.30	
11.30-12.30	SOS - Spis og Snak
Lukker kl.12.30	SE BLADET FOR ALLE MÅNEDLIGE EKSTRA ARRANGENTER!!!