

Aktivcenter Ørbæk



Program Vinter/Forår 26



Alle hverdage starter vi med morgensang kl. 10.00-10.15

MANDAG	Rafling, Krolf, Selvtræning, Stolegymnastik,
10.00- 11.30	Redaktion
11.00 - 11.40	Dans for sjov
12.30- 15.00	Filmklub, Bustur, Pilates

TIRSDAG	Gymnastik m/k, Spil om bordet, Herre bustur,
10.00- 11.30	Selvtræning, Rafling,
10.30-11.30	Genkendelsens glæde
10.45-12	NATUR-lig form
10.30-11.30	"Genkendelsens glæde" (Lige uger)
12.30-15.00	Strikkehold

ONSDAG	Power-fit
9.00-9.30	Porcelænsmaling, Patchwork, Krolf, Dame bustur,
10.00- 11.30	Selvtræning, Rafling
13.00-15.00	Rafling, L'hombre, Krolf, Kor 13-14

TORSDAG	Husorkesteret, Selvtræning, Stolegymnastik, Motion
10.00- 11.30	for sjov, Rafling
10.15-11.00	Guitarhold
13.00-15.00	Kreativ værksted, Pilates, Hverdagssnak

13.30-15.30 Seniordans

FREDAG	Selvtræning, Rafling, Stolegymnastik med
10.00- 11.30	afspænding
11.30-12.30	SOS - Spis og Snak

Lukker
kl.12.30 SE BLADET FOR ALLE MÅNEDLIGE EKSTRA
ARRANGENTER!!!