

Nyt fra Aktivcenter Ørbæk



Program



Alle hverdage starter vi med morgensang kl. 10

MANDAG

10.00- 11.30

Rafling, Krolf, Selvtræning, Stolegymnastik

12.30- 14.30

Filmklub, Bustur, Pilates

TIRSDAG

10.00- 11.30

Spil om bordet, Bustur for kvinder, Selvtræning,
Damegymnastik kl. 9-10

10.30-11.30

Genkendelsens glæde/Syng sammen (Lige uger)

12.30-14.30

Strikkehold

ONSDAG

10.00- 11.30

Porcelænsmaling, Patchwork, Krolf, Bustur for
mænd, Selvtræning, Rafling

12.30-14.30

Rafling, Krolf

TORSDAG

10.00- 11.30

Husorkesteret, Selvtræning, Stolegymnastik,
Jakkolo

12.30-14.30

Kreativ værksted, Pilates, Hverdagssnak

13.30-15.30

Seniordans

FREDAG

10.00- 11.30

Rafling, Selvtræning, Afspændingsgymnastik,
SOS-Spis & Snak

11.30-12.30

Lukker

kl.12.30