

Nyt fra Aktivcenter Ørbæk



Program

Vinter 25



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