



# Program Efterår 25



Alle hverdage starter vi med morgensang kl. 10.00-10.15

|                 |                                                                       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>MANDAG</b>   | Rafling, Krolf, Selvtræning, Stolegymnastik,                          |
| 10.00- 11.30    | Redaktion                                                             |
| 11.00 - 11.40   | Dans for sjov                                                         |
| 12.30- 15.00    | Filmklub, Bustur, 2 * Pilates                                         |
| <b>TIRSDAG</b>  | 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                                                           |
| <b>ONSDAG</b>   |                                                                       |
| 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                      |
| <b>TORSDAG</b>  |                                                                       |
| 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                                                            |
| <b>FREDAG</b>   |                                                                       |
| 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!!!                    |