

AKTIVE SENIORER BALLERUP



Oversigt. Udendørstræning. Nødprogram for marts/april/maj 2021

Oprindelige hold	Nyt sted	Ny tid, samme ugedag	Instruktør	Mail
Let gymnastik, ACB onsdag 13.00 - 14.00	Aktiv Center Bal.	13:00	Anne	anneeyrich@gmail.com
Linedance , begynder, ACB fredag 13 - 14	Aktiv Center Bal.	10:30	Anja	anjabrinch@outlook.dk
Linedance, ACB torsdag 10.30 - 11.30	Aktiv Center Bal.	10:30	Anja	anjabrinch@outlook.dk
Seniorgymnastik, ACB mandag 09.00-10.15	Damgårdsparken	10:00	Anne	anneeyrich@gmail.com
Seniorgymnastik, ACB mandag 10.45-12.00	Damgårdsparken	11:00	Anne	anneeyrich@gmail.com
Seniorgymnastik, ACB onsdag 09.00-10.15	Damgårdsparken	10:00	Anne	anneeyrich@gmail.com
Seniorgymnastik, ACB onsdag 10.45-12.00	Damgårdsparken	11:00	Anne	anneeyrich@gmail.com
Seniorgymnastik, EB, torsdag 14.15-15.30	Egebj. Hallen	14:00	Sirid	sirinol64@gmail.com
Sved på panden, ACB torsdag 12.00-13.15	Damgårdsparken	12:00	Tina	tina.bregninge@fasttvnet.dk
Vandgymnastik, Sundhedshuset tirsdag 10-11	Vælg et senior gymnastikhold, og mail til Anne eller Sirid		sirinol64@gmail.com eller anneeyrich@gmail.com	
Vandgymnastik, Sundhedshuset tirsdag 11-12				
Vandgymnastik, Sundhedshuset torsdag 10-11				
Vandgymnastik, Sundhedshuset torsdag 11-12				
Yoga, ACB fredag 09.00 - 10.15	Damgårdsparken	10:30	Jeanette	jlynghoej@hotmail.com
Yoga, ACB fredag 10.30 - 11.45	Damgårdsparken	11:30	Jeanette	jlynghoej@hotmail.com
Yoga, ACB tirsdag kl. 09.00 - 10.15	Damgårdsparken	10:30	Tina	tina.bregninge@fasttvnet.dk
Yoga, ACB tirsdag kl. 10.30 - 11.45	Damgårdsparken	11:30	Tina	tina.bregninge@fasttvnet.dk
Yoga, ACB torsdag 09.00 - 10.15	Zoom yoga. Online	10:00	Vicki	vickinielsen@msn.com

SK 28.3.21

Max 50 personer incl instruktør pr. hold
Husk tilmelding