

Aktivitetsoversigt i M-i-D / Lokaler i SFA 2018 – 2019

Revideret den 23.10.2018 af LM

TIRSDAG																		
KL.	HAL 1					KL.	HAL 2					KL.	SALEN					
8.30 – – 12.00	MILD STYRKETRÆNING ROMASKINER CROSS-TRAINERE GÅ- / LØBEBÅND MOTIONS CYKLER BORDTENNIS BOWLS STIGE-GOLF GULV-KURLING	BADMINTON + SOFT-TENNIS	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	8.30 –	VOLLEY	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	8.30 –	LOKALE FRIT					
						– 9.15						9.15 –		STEP				
						– 10.00						– 9.45	9.45 – 10.00		LOKALE FRIT			
						10.00 –						HOCKEY	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	10.00 –	IKKE DISPONIBEL
						– 10.45											– 11.00	
						10.45 – 11.00						FRI BANE	11.00 –	11.00 – 11.15	LOKALE FRIT			
						11.00 –						GYMNASTIK	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	11.15 –	MINDFULNESS FOR MÆND
– 12.00	– 12.00	– 12.00																

TORSDAG																		
KL.	HAL 1					KL.	HAL 2					KL.	SALEN					
8.30 – – 12.00	MILD STYRKETRÆNING ROMASKINER CROSS-TRAINERE GÅ- / LØBEBÅND MOTIONS CYKLER BORDTENNIS BOWLS STIGE-GOLF GULV-KURLING	BADMINTON + SOFT-TENNIS	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	8.30 –	VOLLEY	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	8.30 –	SMART training (fra 1.11.2018)					
						– 9.15						9.15 –		STEP				
						– 10.00						– 9.45	9.45 –		YOGA-BASERET UDSTRÆKNING			
						10.00 –						HOCKEY	BADMINTON	BADMINTON		BADMINTON	BADMINTON	10.30 –
						– 10.45									– 11.15			11.15 –
						10.45 –						FRI BANE	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON	11.15 –	MINDFULNESS FOR M / K
						– 12.00											– 12.00	