



Ugeskema 42 - 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Styrketræning 11.30-13.00 <i>Frederikssundhallen</i></p>		<p>Idrætsdag 10.00-14.30</p> <ul style="list-style-type: none">•10.00-11.00 Gå/løbetur•11.00-11.30 Petanque•11.30-12.30 Gymnastik•12.30-13.00 Frokost•13.00-14.30 Boldspil *•13.00-14.30 Yoga <p><i>Frederikssundhallen</i></p> <p><i>* Volley, Fodbold og Floorball</i></p>	<p>Idræt i Jægerspris 10.00-13.00</p> <p>10.00-11.00 Gå-tur 11.15-12.30 Yoga 12:30-13:00 Frokost</p> <p><i>Kignæshallen, Jægerspris</i></p>	<p>Boldspil 11.00-13.00</p> <p><i>11.00-12.00 Badminton</i> <i>12.00-13.00 Boldspil</i></p> <p><i>Frederikssundhallen</i></p>

Kontaktoplysninger

- Kennet B. Sørensen, Formand – formand@vikingerne.info
- Mette Windekilde, Instruktør – 23711969, mewin@frederikssund.dk
- Elisabeth Holmskov, Instruktør, 21532050, eehol@frederikssund.dk
- Jonas Hviid, Idrætskonsulent, 24963828, jshvi@frederikssund.dk

www.vikingerne.info



Besøg vores hjemmeside via QR-link