



Ugeskema 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Styrketræning 11.30-13.00 <i>Frederikssundhallen</i></p> <p>Motionssvømning 14.00-14.45 <i>Frederikssund Svømmehal</i></p>	<p>Motionssvømning 14.00-14.45 <i>Frederikssund Svømmehal</i></p> <p>Håndbold 16.00-17.15 Slangerup Idræts – og Kulturcenter</p>	<p>Idrætsdag 10.00-15.00</p> <ul style="list-style-type: none">•10.00-11.00 Autumn-walk (4km)•10.00-10.30 Kort gå-tur•10.30-11.30 Petanque•11.30-12.30 Stolegymnastik•11.30-12.30 Power-gymnastik•12.30-13.00 Frokost•13.00-14.00 Badminton•13.00-14.30 Yoga•14.00-15.00 Boldspil * <p><i>Frederikssundhallen</i></p> <p>* Volley, Fodbold og Floorball</p>	<p>Idræt i Jægerspris 10.00-14.00</p> <ul style="list-style-type: none">10.00-11.00 Gå-tur11.15-12.30 Yoga12:30-13:00 Frokost13.00-14.00 Boksetræning <p><i>Kignæshallen, Jægerspris</i></p>	<p>Boldspil 11.00-13.00</p> <ul style="list-style-type: none">11.00-12.00 Badminton12.00-13.00 Boldspil * <p><i>Frederikssundhallen</i></p> <p>* Volleyball & Fodbold</p>
<p>Floorball 18.00-19.00 <i>Den Private Realskole Frederikssund</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