



TEAM2010

Sommeridræt Uge 26



Mandag d. 28/6	Tirsdag d. 29/6	Onsdag d. 30/6	Torsdag d. 1/7	Fredag d. 2/7
10:30-11:00 Mave- og ryghold <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	12:00-15:00 Vandaktivitet (kano, kajak, SUP-boards) <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	10:00-11:00 Gåtur (5km) <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	11:00-13:00 Kulturvandring v/ Caja Winterø & frokost <i>Slangerup Rådhus</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	09:00-10:00 Morgenfjordbad <i>Marbæk Strand</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>
11:00-12:00 Badminton <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	16:15-17:00 Dans <i>Klub Stjernesud</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	10:00-11:00 Naturtræning/kort gåtur <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	10:00-11:00 Gåtur <i>Kignæshallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	10:00-11:00 Gåtur (5km) <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>
11:15-12:15 Yoga/Qi-gong <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	16:00-20:00 Håndbold <i>Tilmelding Elisabeth</i>	11:15-12:00 Petanque <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	11:15-12:15 Yoga/Qi-gong <i>Kignæshallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	11:15-12:30 Outdoorfitness Naturretskaber og Xertubes <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>
12:15-13:30 Krolf <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>		11:15-12:30 Outdoorfitness Naturretskaber og Xertubes <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>		12:30-13:45 Tennis <i>Slangerup Idræts- og Kulturcenter</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>
		12:30-14:00 Boldspil Ultimate, Volley & Fodbold <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>		14:00-15:00 Fodbold <i>Slangerup Idræts- og Kulturcenter</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>
16:00-16:45 Yoga-leg med historiefortælling m. Luna <i>Slangerup idræts- og kulturcenter</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>				

Tilmelding til aktiviteter (SMS):
 Elisabeth Holmskov 21532050
 Mette Windekilde 23711969

Åbningstider Motionsrummet i Frederikssundhallen kl. 7-13

Evt. ændringer/aflysninger - se foreningernes facebookside:
<https://www.facebook.com/team2010frederikssund/>
<https://www.facebook.com/IFVikingerne/>

Mandag d. 5/7	Tirsdag d. 6/7	Onsdag d. 7/7	Torsdag d. 8/7	Fredag d. 9/7
10:30-11:00 Mave- og ryghold <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	11:00-14:00 – Husk travesko (tilmelding senest 1/7) Gåtur v. Isefjorden & kaffe/kage v. Café Danner <i>Mødested Rejsestalden</i> <i>Tilmelding Mette</i>	09:00-10:00 Morgenfjordbad <i>Marbæk Strand</i>	10:00-11:00 Gåtur <i>Kignæshallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	09:00-10:00 Morgenfjordbad <i>Marbæk Strand</i>
11:15-12:15 Yoga/Qi-gong <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	10:00-11:00 Petanque <i>Klintegården</i>	10:00-11:00 Gåtur (5km) <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	11:15-12:15 Yoga/Qi-gong <i>Kignæshallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	10:00-11:00 Gåtur (5km) <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>
	16:15-17:00 Dans <i>Klub Stjerneskud</i>	11:15-12:30 Outdoorfitness Naturredskaber og Xertubes <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	12:30-13:30 Krolf <i>Klintegården</i>	11:15-12:30 Outdoorfitness Naturredskaber og Xertubes <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>
				13:00-14:00 Krolf <i>Klintegården</i>

Tilmelding til aktiviteter (SMS):
 Elisabeth Holmskov 21532050
 Mette Windekilde 23711969

Åbningstider Motionsrummet i Frederikssundhallen kl. 7-13

Evt. ændringer/aflysninger - se foreningernes facebookside:
<https://www.facebook.com/team2010frederikssund/>
<https://www.facebook.com/IFVikingerne/>

Mandag d. 12/7	Tirsdag d. 13/7	Onsdag d. 14/7	Torsdag d. 15/7	Fredag d. 16/7
14:00-15:00 Gåtur <i>Klintegården</i>	10:00-11:00 Petanque <i>Klintegården</i>	09:00-10:00 Morgenfjordbad <i>Marbæk Strand</i>	10:30-11:30 Gåtur <i>Klintegården</i>	09:00-10:00 Morgenfjordbad <i>Marbæk Strand</i>
	13:00-14:00 Gåtur <i>Klintegården</i>		12:30-13:30 Krolf <i>Klintegården</i>	10:30-11:30 Gåtur <i>Klintegården</i>
				13:00-14:00 Krolf <i>Klintegården</i>

**Alle aktiviteter denne uge er arrangeret af Klintegården
Ingen tilmelding nødvendig**

Åbningstider Motionsrummet i Frederikssundhallen kl. 7-13

Evt. ændringer/aflysninger - se foreningernes facebookside:
<https://www.facebook.com/team2010frederikssund/>
<https://www.facebook.com/IFVikingerne/>



Sommeridræt Uge 29 - Klintegården



TEAM2010 Mandag d. 19/7	Tirsdag d. 20/7	Onsdag d. 21/7	Torsdag d. 22/7	Fredag d. 23/7
14:00-15:00 Gåtur <i>Klintegården</i>	10:00-11:00 Petanque <i>Klintegården</i>	09:00-10:00 Morgenfjordbad <i>Marbæk Strand</i>	10:30-11:30 Gåtur <i>Klintegården</i>	09:00-10:00 Morgenfjordbad <i>Marbæk Strand</i>
	13:00-14:00 Gåtur <i>Klintegården</i>		12:30-13:30 Krolf <i>Klintegården</i>	10:30-11:30 Gåtur <i>Klintegården</i>
				13:00-14:00 Krolf <i>Klintegården</i>

**Alle aktiviteter denne uge er arrangeret af Klintegården
Ingen tilmelding nødvendig**

Åbningstider Motionsrummet i Frederikssundhallen kl. 7-13

Evt. ændringer/aflysninger - se foreningernes facebookside:
<https://www.facebook.com/team2010frederikssund/>
<https://www.facebook.com/IFVikingerne/>

Mandag d. 26/7	Tirsdag d. 27/7	Onsdag d. 28/7	Torsdag d. 29/7	Fredag d. 30/7
<p>12:15-13:15 Tai-chi/Qi-gong m. Stella Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>11:30-13:30 Tennis Slangerup Idræts- og Kulturcenter <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>10:00-11:00 Gåtur Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>11:00-14:00 Discgolf Helsingør <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>09:00-10:00 Morgenfjordbad Marbæk Strand <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>
<p>13:30-14:30 Kroff Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>14:00-15:00 Petanque Slangerup Idræts- og Kulturcenter <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>12:30-14:00 Boldspil Ultimate, Fodbold & Volleyball Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>		<p>11:00-12:00 Badminton Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>
	<p>16:00-18:00 Boldspil (rundbold, fodbold, håndbold, ultimate) Slangerup Idræts- og Kulturcenter <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>			<p>12:00-12:30 Volleyball indendørs Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>

Åbningstider Motionsrummet i Frederikssundhallen kl. 7-13

Tilmelding til aktiviteter (SMS):
Elisabeth Holmskov 21532050
Mette Windekilde 23711969

Evt. ændringer/aflysninger - se foreningernes facebookside:
<https://www.facebook.com/team2010frederikssund/>
<https://www.facebook.com/IFVikingerne/>

Mandag d. 2/8	Tirsdag d. 3/8	Onsdag d. 4/8	Torsdag d. 5/8	Fredag d. 6/8
10:30-11:00 Mave- og ryghold <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	11:30-13:30 Tennis <i>Slangerup Idræts- og Kulturcenter</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	10:00-11:00 Gåtur (5km) <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	12:00-14:00 Padeltennis <i>Jægerspris</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	09:00-10:00 Morgenfjordbad <i>Marbæk Strand</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>
11:00-12:00 Badminton <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	12:00-12:45 Svømning <i>Frederikssund Svømmehal</i> <i>Tilmelding Mette</i>	11:15-12:30 Outdoorfitness Naturretskaber og Xertubes <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	10:00-11:00 Gåtur <i>Kignæshallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	10:00-11:00 Gåtur (5km) <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>
11:15-12:15 Yoga/Qi-gong <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	14:00-15:00 Petanque <i>Slangerup Idræts- og Kulturcenter</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	12:30-14:00 Boldspil Ultimate, Fodbold & Volleyball <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	11:15-12:15 Yoga/Qi-gong <i>Kignæshallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	11:15-12:30 Outdoorfitness Naturretskaber og Xertubes <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>
12:15-13:30 Krolf <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	16:00-18:00 Boldspil (rundbold, fodbold, håndbold, ultimate) <i>Slangerup Idræts- og Kulturcenter</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>			11:00-12:30 Badminton & Volleyball <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>
	16:00-18:00 Cheerleader/dans med Aswa <i>Slangerup Idræts- og Kulturcenter</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>			

Tilmelding til aktiviteter (SMS):
 Elisabeth Holmskov 21532050
 Mette Windekilde 23711969

Åbningstider Motionsrummet i Frederikssundhallen kl. 7-13

Evt. ændringer/aflysninger - se foreningernes facebookside:
<https://www.facebook.com/team2010frederikssund/>
<https://www.facebook.com/IFVikingerne/>

Mandag d. 9/8	Tirsdag d. 10/8	Onsdag d. 11/8	Torsdag d. 12/8	Fredag d. 13/8
10:30-11:00 Mave- og ryghold <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	11:30-13:30 Tennis <i>Slangerup Idræts- og Kulturcenter</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	10:00-11:00 Gåtur (5km) <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	10:00-11:00 Gåtur <i>Kignæshallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	09:00-10:00 Morgenfjordbad <i>Marbæk Strand</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>
11:15-12:15 Yoga/Qi-gong <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	14:00-15:00 Petanque <i>Slangerup Idræts- og Kulturcenter</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	11:15-12:30 Outdoorfitness Naturredskaber og Xertubes <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	11:15-12:15 Yoga/Qi-gong <i>Kignæshallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>	10:00-11:00 Gåtur (5km) <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>
12:15-13:30 Krølf <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	16:00-18:00 Boldspil (rundbold, fodbold, håndbold, ultimate) <i>Slangerup Idræts- og Kulturcenter</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	12:30-14:00 Boldspil Ultimate, Fodbold & Volleyball <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	16:00-18:00 Kulturvandring v/ Caja Winterø <i>Slangerup Kirke</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>	11:15-12:30 Outdoorfitness Naturredskaber og Xertubes <i>Frederikssundhallen</i> <i>Tilmelding Mette</i>
	16:00-18:00 Dans med Aswa <i>Slangerup Idræts- og Kulturcenter</i> <i>Tilmelding Elisabeth</i>			

Åbningstider Motionsrummet i Frederikssundhallen kl. 7-13

Tilmelding til aktiviteter (SMS):
 Elisabeth Holmskov 21532050
 Mette Windekilde 23711969

Evt. ændringer/aflysninger - se foreningernes facebookside:
<https://www.facebook.com/team2010frederikssund/>
<https://www.facebook.com/IFVikingerne/>