



# Ugeskema sæson 2021/22



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p><b>Qi-gong / Yoga / Afspænding</b> 11.45 -12.45 Frederikssundhallen <i>Mette</i></p> <p><b>Floorball</b> 17.30-18.30 Møllegårdshallen, Jægerspris <i>Adam</i> (Opstart 6/9)</p> <p>Kontaktoplysninger •Kennet B. Sørensen, Formand – <a href="mailto:formand@vikingerne.info">formand@vikingerne.info</a> •Mette Windekilde, Instruktør, 23711969, <a href="mailto:mewin@frederikssund.dk">mewin@frederikssund.dk</a> •Elisabeth Holmskov, Instruktør, 21532050, <a href="mailto:eehol@frederikssund.dk">eehol@frederikssund.dk</a> •Adam Kristoffersen, Idrætskoordinator, 23427287, amokr@frederikssund.dk</p> <p><a href="http://www.vikingerne.info">www.vikingerne.info</a></p>	<p><b>Fælles Styrketræning</b> 10.45-11.45 Frederikssundhallen <i>Mette (opstart 21/9)</i></p> <p><b>Tennis</b> 11.30-13.30 Slangerup Idræts- og Kulturcenter <i>Adam</i></p> <p><b>Svømning</b> 13.45-14.45 Slangerup Idræts- og Kulturcenter <i>Elisabeth</i> (opstart 21/9)</p> <p><b>Mave- og ryghold</b> 14.00-14.45 Frederikssundhallen <i>Mette (opstart 21/9)</i></p>	<p><b>Idræt Frederikssund</b> •10.00-11.15 Lang gåtur (5km) •10.00-11.00 Naturtræning og kort gå-tur •11.15-12.00 Petanque •11.30-12.45 Outdoorfitness •12.30-13.15 Stolegymnastik •13.15-14.15 Yoga •13.30-14.15 Badminton •14.15-15.00 Boldspil Frederikssundhallen <i>Elisabeth, Mette &amp; Adam</i></p>	<p><b>Stolegymnastik</b> 10.30-11.30 <i>Klintegården, Frederikssund</i> <i>Elisabeth</i></p> <p><b>Idræt Jægerspris</b> 11.00-11.45 Mave/Ryghold 12.00-13.00 Qi-gong/Yoga <i>Kignæshallen, Jægerspris</i> <i>Mette</i></p> <p><b>Svømning, Wellness og vandgymnastik</b> 14.45-15.45 <i>Frederikssund Svømmehal</i> <i>Elisabeth</i></p>	<p><b>Fjordbad</b> 9.00-9.30 V/ Marbækstrand, Østersvej <i>Elisabeth</i></p> <p><b>Gå-tur</b> 10.00-11.00 <i>Frederikssundhallen</i> <i>Adam</i></p> <p><b>Kroff</b> 10.30-12.00 <i>Frederikssundhallen</i> <i>Elisabeth</i></p> <p><b>Outdoorfitness</b> 11.15-12.30 <i>Frederikssundhallen</i> <i>Mette</i></p> <p><b>Badminton &amp; Bold</b> 12.15-13.15 Badminton 13.30-14.30 Boldspil <i>Frederikssundhallen</i> <i>Adam</i></p> <p><b>Linedance</b> 15.30-16.30 <i>Dansesalen, Frederikssundhallen</i> <i>Elisabeth</i> (Opstart 27/8)</p>



Besøg vores hjemmeside via QR-link