

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>10.30-11.00 Mave- og ryghold Frederikssundhallen <i>Tilmelding Mette</i></p>	<p>13.00-15.00 Vandaktivitet (kano, kajak, SUP-boards) V/Frederikssundhallen Ulige uger <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>10.00-11.00 Frederikssundhallen Gåtur (5km) <i>Tilmelding Mette</i></p>	<p>10.30 -11.30 Gåtur Klintegården Lundebjergvej 80, 3600 <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>09.00-10.00 Morgenfjordbad V/Marbæk strand <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>
<p>11.00-12.00 Badminton Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i> HUSK CORONAPAS!</p>	<p>13.45-14.45 Svømning Slangerup Idræts- og Kulturcenter Idrætsvej 5, Slangerup Lige uger <i>Tilmelding Elisabeth</i> HUSK CORONAPAS!</p>	<p>10.00 -11.00 Natur træning/kort gåtur Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>12.30-13.30 Kroff Klintegården <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>Gåtur (5km) 10.00-11.00 Frederikssundhallen <i>Tilmelding Mette</i></p>
<p>11.15-12.15 Yoga Qi gong/Afspænding Frederikssundhallen <i>Tilmelding Mette</i></p>	<p>16.00 – 17.15 UdeHåndbold Slangerup Idræts- og Kulturcenter Idrætsvej 5, 3550 <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>11.15 -12.00 Petanque Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>10.00-11.00 Gåtur Kignæshallen Smedengen 4, 3630 <i>Tilmelding Mette</i></p>	<p>11.15-12.30 Outdoorfitness Naturredskaber og Xertubes Frederikssundhallen <i>Tilmelding Mette</i></p>
<p>12.15-13.30 Kroff Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>16.15-17.00 UdeDans Lunden, Frederiksborgvej 4 Frederikssund <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>11.15-12.30 Outdoorfitness Naturredskaber og Xertubes Frederikssundhallen <i>Tilmelding Mette</i></p>	<p>11.15-12.15 Qi-gong/Yoga Kignæshallen <i>Tilmelding Mette</i></p>	<p>12.30-13.45 Tennis Slangerup Idræts- og Kulturcenter <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>
<p>12.15-13.30 Kroff Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>17:00-18:00 Badminton Slangerup Idræts- og Kulturcenter <i>Tilmelding Elisabeth</i> HUSK CORONAPAS!</p>	<p>12.30- 14.00 Boldspil Ultimate, Volley og Fodbold Frederikssundhallen <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>	<p>14.45 - 15.45 Svømning Frederikssund Svømmehal Bonderupvej 2c Frederikssund <i>Tilmelding Elisabeth</i> HUSK CORONAPAS!</p>	<p>14.00-15.00 Fodbold Slangerup Idræts- og Kulturcenter <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>
<p>Kontaktoplysninger •Mette Windekilde, Instruktør – 23711969, mewin@frederikssund.dk •Elisabeth Holmskov, Instruktør, 21532050, eehol@frederikssund.dk •Cristian Thuesen, Idrætskoordinator, 23427287 pcnth@frederikssund.dk</p>				<p>Lørdag kl 11.00-12.00 Linedance Ved Valhal Kalvøvej 26, 3600 <i>Tilmelding Elisabeth</i></p>