



HOLDOVERSIGT

MANDAG	Motion for begyndere Kl. 11.00 - 12.30 ECV, Salen <i>Janni</i>	Yoga Kl. 16.00 - 17.30 ECV Bevægelsessalen <i>Annemarie</i>	Motion for begyndere Kl. 17.00 - 18.00 ECV, Salen <i>Janni</i>	Kvindemotion Kl. 19.00 - 20.15 Ruten 197 Utterslevhuse <i>Helin</i>
TIRSDAG	Styrke & fitness Kl. 13.00 - 14.00 ECV Boldspilssalen <i>Elias A.</i>	Floorball hold 1 Kl. 13.00 - 14.00 ECV Salen <i>Elias W.</i>	Floorball hold 2 Kl. 14.30 - 15.30 ECV Salen <i>Elias A.</i>	
ONSDAG	Pickleball Kl. 11.00 - 12.30 ECV Salen <i>Elias W.</i>	Volleyball Kl. 11.00 - 12.00 ECV Hallen Alberte	Styrke & fitness Kl. 17.00-18.00 ECV Boldspilssalen <i>Emilie</i>	
TORSDAG	Styrke & fitness Kl. 12.30 - 13.30 ECV Boldspilssalen <i>Elias A.</i>	Cykelhold Lær at cykle Kl. 14.00 - 15.00 Ved Café Kay's <i>Elias W.</i>	Floorball Kl. 14.00-15.00 ECV Salen <i>Elias A.</i>	Kvindemotion Kl. 19.00 - 20.15 Ruten 197 Utterslevhuse <i>Helin</i>

Motion for begyndere for 30-65 årige

For dig, der gerne vil i gang med motion på en tryk måde.

Prøv de forskellige holdaktiviteter og find den aktivitet, du synes er sjovest.

Vi hjælper med brobygning videre til andre hold, når du er kommet godt i gang.

Spørgsmål: kontakt Janni på tlf. 31 21 54 09 eller jnm@energicentervoldparken.dk

Cykelhold - Lær at cykle - Kun følgende datoer:

Oktober: 1., 8., 15. og 22.

November: 12., 19., 26.

Holdet fortsætter så længe, at vejret tillader det.

Kvindemotion i Tingbjerg

Holdet træner på Ruten 197, beboerlokalet i Utterslevhuse.