

Sundhedscenter Hvide Hus AKTIVITETS-SKEMA (vinter 2020)

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Søndag (lige uger)
Åbningstid Sundhedscenter Motionscenter	Kl. 10-16 Kl. 10-16	Kl. 10-20 Kl. 10-20	Kl. 10-16 Kl. 10-16	Kl. 10-20 Kl.10-20	Kl. 10-16 Kl. 10-20	Kl. 12.30-15
Aktiviteter	<p>Vanecoaching</p> <p>Nada Kl. 11-12.15</p> <p>Let træning m. strækøvelser Kl. 12:00</p> <p>Frokost Kl. 12.30</p> <p>Gågruppe Kl. 13.30-14.30</p> <p>Gluco Diet og Bodyscan vejledning kl. 14:00</p> <p>Mentalisering gennem spil Kl. 14:30-15.30</p>	<p>Let træning m. strækøvelser kl. 12:00</p> <p>Frokost Kl. 12:30</p> <p>Lær at lave sunde julesnacks (kun december) Kl. 13.30-14.30</p> <p>Aftensmad Kl. 18.00</p> <p>Fællessang Kl. 18.45-19.30</p>	<p>Cykling for begyndere Kl. 10.00</p> <p>Let træning m. strækøvelser kl. 12:00</p> <p>Frokost Kl. 12.30</p> <p>Social hygge v. frivillige Kl. 12:00 – 15:30</p>	<p>Kort gåtur Kl. 10:00</p> <p>Nada Kl. 11.00-12.15</p> <p>Let træning m. strækøvelser kl. 12:00</p> <p>Frokost Kl. 12:30</p> <p>Zumba Kl. 14:30 -15:30</p> <p>Aftensmad Kl. 18.00</p> <p>Spontane aktiviteter Kl. 16:00 – 19:30</p>	<p>Madlavning/cafegruppe 10:00 – 12:30</p> <p>Let træning m. strækøvelser kl. 12:00</p> <p>Frokost Kl. 12.30</p> <p>Spilhygge (Brætspil, bordtennis m.m.) Kl. 13.30</p> <p>Fredagscafé Kl. 12.30-14 (1 x om måneden)</p>	<p>Social hygge v. frivillige Kl. 12.30-15:00 (Lige uger)</p>

