

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Styrketræning/fitness</b> <b>Kl. 8:30-15:00</b> Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52	<b>Styrketræning/fitness</b> <b>Kl. 8:30-19:30</b> <b>Både med og uden personale</b> Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52	<b>Styrketræning/fitness</b> <b>Kl. 9:30-15:00</b> Træningslokalet Kultur- og Kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52	<b>Styrketræning/fitness</b> <b>Kl. 8:30-15:30 og 16:45-19:30</b> <b>Kl. 15:30-16:45: lukket</b> Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52	<b>Styrketræning/fitness</b> <b>Kl. 8:30-13:30</b> Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52
<b>Udendørstræning</b> <b>Kl. 13:00-14:00</b> Trænings pavillonen, Marselisborg Lystbådehavn. Marselisborg Havnevej 4 Kontakt: Ole 21 19 72 52	<b>Badminton</b> <b>Kl. 9:30-11:00</b> Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 2. F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C (v. Aarhus Svømmestadion) Kontakt: Karina 41 85 84 54	<b>Ungeidræt 18-35 år</b> <b>Kl. 13:00-14:00</b> Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1. F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C (v. Aarhus Svømmestadion) Kontakt: Ole 21 19 72 52	<b>Volleyball</b> <b>9:15-11:00</b> Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1, F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C (v. Aarhus Svømmestadion) Kontakt: Karina 41 85 84 54	<b>Varmtvandstræning</b> <b>Kl. 10:30-11:00</b> Folkehuset Møllestien, varmtvandsbassinet Grønnegade 10, Aarhus C  Kontakt: Laura 21 18 77 74  <i>Max 15 deltagere. Registrering ved fremmøde. "Først til mølle".</i>
Scan og kom direkte ind på vores Google Aktivitetskalender	<b>Volleyball</b> <b>Kl. 13:00-15:00</b> Nr. Boulevard Idrætscenter Nr. Boulevard 1, Sportssalen, Aarhus C Kontakt: Karina 41 85 84 54		<b>Svømning/frisvømning og tilbud om vandtilvænnning</b> <b>Kl. 13:30-14:30</b> Gellerupbadet Karen Blixens Boulevard 41 A, Brabrand Indgang kl. 13.15-13.30. Kontakt: Rikke 41 85 41 03	<b>Kontaktinformation</b>  Idræt på banen Ole Schmidt Madsen Mobil 21 19 72 52
	<b>Svømning/frisvømning</b> <b>Kl. 14:00-15:00</b> Aarhus Svømmestadion F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C Vi mødes i forhallen kl. 13.45-14.00. Kontakt: Ole 21 19 72 52		<b>Mindfulness med åndedrættet</b> <b>Kl. 15.30-16.45</b> Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21 8270 Højbjerg Kontakt: Oren 51575869	