

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Styrketræning/fitness Kl. 8:30-15:00 Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52	Styrketræning/fitness Kl. 8:30-19:30 Både med og uden personale Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52	Styrketræning/fitness Kl. 9:30-15:00 Træningslokalet Kultur- og Kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52	Styrketræning/fitness Kl. 8:30-15:30 og 16:45-19:30 Kl. 15:30-16:45: lukket Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52	Styrketræning/fitness Kl. 8:30-13:30 Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52
Udendørstræning Kl. 13:00-14:00 Trænings pavillonen, Marselisborg Lystbådehavn. Marselisborg Havnevej 4 Kontakt: Ole 21 19 72 52	Badminton Kl. 9:30-11:00 Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 2. F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C (v. Aarhus Svømmestadion) Kontakt: Karina 41 85 84 54	Ungeidræt 18-35 år Kl. 13:00-14:00 Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1. F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C (v. Aarhus Svømmestadion) Kontakt: Ole 21 19 72 52	Volleyball 9:15-11:00 Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1, F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C (v. Aarhus Svømmestadion) Kontakt: Karina 41 85 84 54	Varmtvandstræning Kl. 10:30-11:00 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	Volleyball Kl. 13:00-15:00 Nr. Boulevard Idrætscenter Nr. Boulevard 1, Sportssalen, Aarhus C Kontakt: Karina 41 85 84 54	Basketball Kl. 13:00-14:00 Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1. F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C. (v. Aarhus Svømmestadion) Instruktør: Lukas 22 91 19 93 Samarbejde mellem Psykiatrien Hus og Idræt på banen.	Svømning/frisvømning og tilbud om vandtilvænning Kl. 13:30-14:30 Gellerupbadet Karen Blixens Boulevard 41 A, Brabrand Indgang kl. 13.15-13.30. Kontakt: Rikke 41 85 41 03	Kontaktinformation Idræt på banen Ole Schmidt Madsen Mobil 21 19 72 52
	Svømning/frisvømning Kl. 14:00-15:00 Aarhus Svømmestadion F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C Vi mødes i forhallen kl. 13.45-14.00. Kontakt: Ole 21 19 72 52		Mindfulness med åndedrættet Kl. 15.30-16.45 Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21 8270 Højbjerg Kontakt: Oren 51575869	

