

# Varmtvandsbassinet Møllestien

Tid/Ugedag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
9.00 - 9.30	Motionshold 60+	Ryghold	Brystkræfthold	Motionshold 60+	Motionshold 60+	MCOK	
9.30 - 10.00	Motionshold 60+	Hoftehold	Ai Chi	Motionshold 60+	Ai Chi	MCOK	
10.00 - 10.30	Motionshold 60+	Motionshold 60+	Motionshold 60+	Ai Chi	Brystkræfthold	MCOK	Motionshold 60+ *
10.30 - 11.00	Motionshold 80+ *	Individuel	Fenrishus	Knæhold	Idræt på banen	MCOK	Motionshold 60+ *
11.00 - 11.30	Motionshold 60+ *	Individuel	Ryghold	Hoftehold	Motionshold 60+ *	MCOK	Motionshold 60+ *
11.30 - 12.00	Motionshold 60+	Folkestedet	Ryghold	Motionshold 60+	Motionshold 60+	MCOK	Motionshold 60+ *
12.00 - 12.30	Motionshold 60+	Motionshold 60+	Hofte -knæhold	Motionshold 60+	Motionshold 60+	MCOK	Motionshold 60+ *
12.30 - 13.00	Hoftehold	Ryghold	Motionshold 60+	Motionshold 60+	Motionshold 60+ *	Babysvømning	Motionshold 60+
13.00 - 13.30	Ryghold	Motionshold 60+ *	Skulderhold	Motionshold 60+ *	Selvtrænerhold	Babysvømning	
13.30 - 14.00	Ai Chi	Graviditetshold	Knæhold	Motionshold 60+	Hapsu	Babysvømning	Hapsu
14.00 - 14.30	Motionshold 60+	Skulderhold	Motionshold 60+ *	Motionshold 60+	Hapsu	Babysvømning	Hapsu
14.30 - 15.00	Motionshold 60+	Selvtrænerhold	Graviditetshold	Ryghold	FOF	Babysvømning	Sundheds Rewaq
15.00 - 15.30	Motionshold 60+ *	Motionshold 60+	Motionshold 60+	Skulderhold	FOF	Babysvømning	Sundheds Rewaq
15.30 - 16.00	Motionshold 60+	Motionshold 60+ *	Motionshold 60+ *	FOF	FOF	Babysvømning	
16.00 - 16.30	Motionshold 60+ *	Motionshold 60+ *	Motionshold 60+ *	FOF	FOF	Babysvømning	
16.30 - 17.00	Motionshold 60+	Motionshold 60+	Selvtrænerhold	FOF	FOF	Babysvømning	
17.00 - 17.30	v.v.v.muskelsv.	Parasport	Bechterew	FOF	FOF		
17.30 - 18.00	v.v.v.muskelsv.	Parasport	Bechterew	FOF	FOF		
18.00 - 18.30	v.v.v.muskelsv.	Parasport	FOF	Parasport	FOF		
18.30 - 19.00	FOF	Parasport	FOF	Parasport	FOF		
19.00 - 19.30	FOF	Bechterew	MCOK	Parasport	FOF		
19.30 - 20.00	FOF	Bechterew	MCOK	Parasport	FOF		
20.00 - 20.30	FOF	MCOK	MCOK	Dansk blindesamf			
20.30 - 21.00	FOF	MCOK	MCOK	Dansk blindesamf			
21.00 - 21.30	FOF	MCOK	MCOK	Dansk blindesamf			
21.30 - 22.00	FOF	MCOK	MCOK	Dansk blindesamf			

- \* = holdundervisning (øvelser i vand) ved instruktør