










# IF Aktivisterne Program sæson 2020



|         | Aktivitet  | Klokken  | Mødested   | Instruktør<br>Holdleder   |
|---------|--|--|--|---|
| Mandag  |  <p><b>Squash</b><br/>Alle kan være med.<br/>Foreningen har ketsjere og bolde</p> <p><b>Badminton</b><br/>Alle kan være med.<br/>Foreningen har ketsjere og fjerbolde.</p>  | <p>12:00 –<br/>13:00</p> <p>13:00 –<br/>14:00</p>  | <p>Skinderskovhallen<br/>Skinderskovvej 31<br/>2730 Herlev</p>    | <p>Camilla</p> <p>Eddy</p>  |
| Tirsdag |  <p><b>Løb</b><br/>Der løbes/gås i stille og roligt tempo. 3-5 km</p>  <p><b>Vandgymnastik</b><br/>Gymnastik i vandet til dejlig musik</p>   | <p>11:30</p> <p>12:45 –<br/>13:45</p>  | <p>Skinderskovhallen<br/>Skinderskovvej 31<br/>2730 Herlev</p> <p>Sundheds Huset<br/>Gl. rådhusvej 13<br/>2750 Ballerup</p>  | <p>Jesper<br/>Helle</p> <p>Eddy<br/>Camilla</p>   |
| Fredag  |  <p><b>Løb</b><br/>Der løbes/gås i stille og roligt tempo ca. 5 km</p>  <p><b>Badminton</b><br/>Alle kan være med.<br/>Foreningen har ketsjere og fjerbolde</p>  <p><b>Padel-Tennis</b><br/>(april - september)<br/>Udendørs<br/>Foreningen har bat og bolde</p>  <p><b>Tennis</b><br/>(oktober – marts)<br/>Indendørs<br/>Foreningen har ketsjere og bolde</p>  <p><b>Svømning</b><br/>Fri svømning – uden instruktion</p> | <p>11:00</p> <p>12:00 –<br/>13:00</p> <p>13:00 –<br/>14:00</p> <p>13:00 –<br/>14:00</p> <p>10:30 –<br/>11:30</p> | <p>Skinderskovhallen<br/>Skinderskovvej 31<br/>2730 Herlev</p> <p>Skinderskovhallen<br/>Skinderskovvej 31<br/>2730 Herlev</p> <p>Padelbanerne ligger bag ved Skinderskovhallen – udendørs</p> <p>Skinderskovhallen<br/>Skinderskovvej 31<br/>2730 Herlev</p> <p>Hjortespring Badet<br/>Skinderskovvej 29<br/>2730 Herlev</p> | <p>Jesper<br/>Helle</p> <p>Eddy<br/>Nina</p> <p>Eddy<br/>Nina</p> <p>Eddy<br/>Nina</p> <p>Camilla</p> |

**Der kan forekomme rettelser i løbet af sæsonen -**

**Kig ind på hjemmesiden og se det opdateret program**

**Idrætskoodinatorer:**

Eddy Madsen (Ballerup) 2630 1323

Nina Gadgaard (Herlev) 2177 5565

e-mail: [aktivisterne@herlev.dk](mailto:aktivisterne@herlev.dk)

Hjemmeside: [www.if-aktivisterne.dk](http://www.if-aktivisterne.dk)

mobilPay 95 102

Oktober 2019