









# IF Aktivisterne Program



	Aktivitet	Klokken	Mødested	Instruktør Holdleder
Mandag	 <p><b>Squash</b> Alle kan være med. Foreningen har ketsjere og bolde</p> <p><b>Badminton</b> Alle kan være med. Foreningen har ketsjere og fjerbolde.</p>	<p>12:00 – 13:00</p> <p>13:00 – 14:00</p>	<p>Skinderskovhallen Skinderskovvej 31 2730 Herlev</p> 	<p>Camilla</p> <p>Eddy</p>
Tirsdag	 <p><b>Vandgymnastik</b> Gymnastik i vandet til dejlig musik</p>	<p>12:45 – 13:45</p>	<p>Sundheds Huset Gl. rådhusvej 13 2750 Ballerup</p>	<p>Eddy Camilla</p>
Torsdag	 <p><b>Udendørs træning NYHED</b> Træning af styrke og kondition. Alle kan være med</p> <p><b>Svømning</b> Fri svømning – uden instruktion</p>	<p>13:00- 14:00</p> <p>14:00 – 15:00</p>	<p>Vi mødes ved Skinderskovhallen</p> <p>Hjortespring Badet Skinderskovvej 29 2730 Herlev</p>	<p>Sara</p> <p>Camilla Sara</p>
Fredag	 <p><b>Badminton</b>  Alle kan være med. Foreningen har ketsjere og fjerbolde</p> <p><b>Pickleball NYHED</b> Blanding af bordtennis og badminton Foreningen har bat og bolde</p>  <p><b>Padel</b> (april - september) Udendørs Foreningen har bat og bolde</p>  <p><b>Tennis</b> (oktober – marts) Indendørs Foreningen har ketsjere og bolde</p>	<p>12:00 – 13:00</p> <p>12:00 - 13:00</p> <p>13:00 – 14:00</p> <p>13:00 – 14:00</p>	<p>Skinderskovhallen Skinderskovvej 31 2730 Herlev</p> <p>Padelbanerne ligger bag ved Skinderskovhallen – udendørs</p> <p>Skinderskovhallen Skinderskovvej 31 2730 Herlev</p>	<p>Eddy Sara</p> <p>Eddy Sara</p> <p>Eddy Sara</p>

Der kan forekomme rettelser i løbet af sæsonen -

Kig ind på hjemmesiden og se det opdateret program

**Idrætskoodinatorer:**

Eddy Madsen (Ballerup) 2630 1323

Sara Wammen (Herlev) 2020 8304

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

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

mobilPay 95 102