








IF Aktivisterne Program



	Aktivitet	Klokken	Mødested	Instruktør Holdleder
Mandag  	Squash Badminton Håndbold Five a side med blød bold	12:00 – 13:00 13:00 – 14:00 19:00-20:15	Skinderskovhallen Skinderskovvej 31 2730 Herlev Baltorpskolen Rugvænget Rugvænget 10 2750 Ballerup	Camilla Eddy Sara
Tirsdag 	Vandgymnastik Gymnastik i vandet til dejlig musik	13:00 – 14:00	Sundheds Huset Gl. rådhusvej 13 2750 Ballerup	Eddy Camilla
Onsdag 	Fitness Kræver tilmelding	11:30-12:30	HI Fitness Skinderskovvej 29 2730 Herlev	Sara
Torsdag 	Udendørs træning Træning af styrke og kondition. Svømning Fri svømning – uden instruktion	13:00-14.00 14:00 – 15:00	Vi mødes ved Skinderskovhallen Hjortespring Badet Skinderskovvej 29 2730 Herlev	Sara Camilla Sara
Fredag    	Badminton Pickleball Blanding af bordtennis og badminton Padel (april - september) Udendørs Tennis (oktober – marts) Indendørs Yoga 8 ugers forløb som kræver tilmelding	12:00 – 13:00 12:00 - 13:00 13.00 – 14:00 13:00 – 14:00 12:45 - 14:00	Skinderskovhallen Skinderskovvej 31 2730 Herlev Padelbanerne ligger bag ved Skinderskovhallen – udendørs Skinderskovhallen Skinderskovvej 31 2730 Herlev Herlev Rådhus Herlev bygade 90 2730 Herlev	Eddy Sara Eddy Sara Eddy Sara Betina

Ved ændringer eller aflysninger sendes sms til deltagerne

Idrætskoordinatorer:

Eddy Madsen (Ballerup) 2630 1323

Sara Wammen (Herlev) 2020 8304

e-mail: aktivisterne@herlev.dk

Hjemmeside: www.if-aktivisterne.dk

mobilPay 95 102

