**Nyt fra Aktivcenter Ørbæk**

 **Program**

**Efterår 24**

|  |
| --- |
| Alle hverdage starter vi med morgensang kl. 10.00-10.15  |
| MANDAG 10.00- 11.3011.00 – 11.4012.30- 15.00 | Redaktion, Rafling, Whist, Krolf, Selvtræning, StolegymnastikDans for sjovFilmklub, Bogbinding, Bustur, Pilates, Rummicub |
| TIRSDAG10.00- 11.3010.45-1212.30-15.00 | Gymnastik m/k, Spil om bordet, Bustur, Selvtræning, NATUR-lig formStrikkehold, Pilates |
| ONSDAG9.00-9.3010.00- 11.3013.00-15.00 | Power-fitPorcelænsmaling, Patchwork, Krolf, Bustur, Selvtræning, RaflingRafling, L´hombre, Studiekreds, Krolf, Kor 13-14, Rummicub |
| TORSDAG10.00- 11.3013.00-15.0013.30-15.30 | Husorkesteret, Madhold, Gåtur, Selvtræning, StolegymnastikKreativ værksted, EDB (ipad, facebook, mit id), Pilates, Seniordans  |
| FREDAG10.00- 11.30 | Rafling, Knipling (ulige uger), Selvtræning, Gymnastik med afspænding, Halvvejserne**SE BLADET FOR ALLE MÅNEDLIGE EKSTRA ARRANGENTER!!!** |