**Nyt fra Aktivcenter Ørbæk**

 **Program**

**Efterår 24**

|  |  |
| --- | --- |
| Alle hverdage starter vi med morgensang kl. 10.00-10.15 | |
| MANDAG  10.00- 11.30  11.00 – 11.40  12.30- 15.00 | Redaktion, Rafling, Whist, Krolf, Selvtræning, Stolegymnastik  Dans for sjov  Filmklub, Bogbinding, Bustur, Pilates, Rummicub |
| TIRSDAG  10.00- 11.30  10.45-12  12.30-15.00 | Gymnastik m/k, Spil om bordet, Bustur, Selvtræning,  NATUR-lig form  Strikkehold, Pilates |
| ONSDAG  9.00-9.30  10.00- 11.30  13.00-15.00 | Power-fit  Porcelænsmaling, Patchwork, Krolf, Bustur, Selvtræning, Rafling  Rafling, L´hombre, Studiekreds, Krolf, Kor 13-14, Rummicub |
| TORSDAG  10.00- 11.30  13.00-15.00  13.30-15.30 | Husorkesteret, Madhold, Gåtur, Selvtræning, Stolegymnastik  Kreativ værksted, EDB (ipad, facebook, mit id), Pilates,  Seniordans |
| FREDAG  10.00- 11.30 | Rafling, Knipling (ulige uger), Selvtræning, Gymnastik med afspænding, Halvvejserne  **SE BLADET FOR ALLE MÅNEDLIGE EKSTRA ARRANGENTER!!!** |