



# Program



Juli 2024

Åbent alle hverdage kl. 10.00 - 14.30

Formiddagskaffe kl. 10.00 og eftermiddagskaffe kl. 13.45

<b>Mandag 1/7</b> Uge 27	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf
<b>Tirsdag 2/7</b>	Kl. 10.00 - 14.30 Kl. 10.00	Bustur til Stig ø  Cykelklubben m/ Michelle
<b>Onsdag 3/7</b>	Kl. 10.00  Kl. 12.30	Solskin = Stigegolf Regnvejr = Hockey <i>Lukket i Ac Nyborg</i>
<b>Torsdag 4/7</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf <i>Friluftstræning på maskiner/ Spinning på kondi cykler Nørklerne</i>
<b>Fredag 5/7</b>	Kl. 10.00  Kl. 13.00	Fredags Kaffebar  Banko
<b>Mandag 8/7</b> Uge 28	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf
<b>Tirsdag 9/7</b>	Kl. 10.00- 14.30 Kl. 10.00	Bustur til Hindsholm  Hygge i kroen
<b>Onsdag 10/7</b>	Kl. 10.00  Kl. 12.30	Solskin = Stigegolf Regnvejr = Hockey <i>Lukket i Ac Nyborg</i>

<b>Torsdag 11/7</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf <i>Friluftstræning på maskiner/ Spinning på kondi cykler</i> Nørklerne
<b>Fredag 12/7</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.30	Fredags Kaffebar Grill m/sang og musik
<b>Mandag 15/7</b>  Uge29	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 12.30 Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Bustur til Klintholm Krolf
<b>Tirsdag 16/7</b>	Kl. 10.00 - 14.30	Bustur til Nordfyn
<b>Onsdag 17/7</b>	Kl. 10.00  Kl. 12.30	<i>Solskin = Stigegolf Regnvej = Hockey Lukket i Ac Nyborg</i>
<b>Torsdag 18/7</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00  Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf <i>Friluftstræning på maskiner/ Spinning på kondi cykler</i> Nørklerne
<b>Fredag 19/7</b>	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 13.00	Fredags Kaffebar Bustur Ud i det blå <i>Banko</i>
<b>Mandag 22/7</b>  Uge 30	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf
<b>Tirsdag 23/7</b>	Kl. 10.00 Kl. 13.00	Hygge i kroen på Terrassen Ordspil
<b>Onsdag 24/7</b>		Ferie Lukket på Ac Nyborg
<b>Torsdag 25/7</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.00	Stolegymnastik Træning på maskiner

	Kl. 13.00	Krolf <i>Friluftstræning på maskiner/ Spinning på kondi cykler</i> Nørkjerne
<b>Fredag 26/7</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.30	Fredags Kaffebar Grill m/ sang og musik
<b>Mandag 29/7</b> 	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf
<b>Tirsdag 30/7</b>	Kl. 10.00 Kl. 13.00	Hygge i krogen på Terrassen Ordspil
<b>Onsdag 31/7</b>		Ferie lukket på Ac. Nyborg

Bladet udkommer i ugen op til den 1. i måneden, men man kan først melde sig til arrangementerne den 1. hverdag i måneden og efterfølgende 😊



# Program



August 2024

Åbent alle hverdage kl. 10.00 – 14.30

Formiddagskaffe kl. 10.00 og eftermiddagskaffe kl. 13.45

<b>Torsdag 1/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00  Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf <i>Friluftstræning på maskiner/ Spinning på kondi cykler</i> Nørkjerne
<b>Fredag 2/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 13.00	Fredags Kaffebar Bustur Banko
<b>Mandag 5/8</b> 	Kl. 10.00 Kl. 11.00	Stolegymnastik Træning på maskiner

		Krolf
<b>Tirsdag 6/8</b>	Kl. 10.00 - 14.30 Kl. 10.00	Bustur  Cykelklubben m/ Michelle
<b>Onsdag 7/8</b>		Ferie lukket Ac Nyborg
<b>Torsdag 8/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00  Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf <i>Friluftstræning på maskiner/ Spinning på kondi cykler</i> Nørklerne
<b>Fredag 9/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.30	Fredags Kaffebar Grill m/ sang og musik
<b>Mandag 12/8</b> 	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf
<b>Tirsdag 13/8</b>	Kl. 8.00 - 16.30 Kl. 10.00	Bustur til Avernakø  Cykelklubben m/ Michelle
<b>Onsdag 14/8</b>	Kl. 10.00  Kl. 12.30	<i>Solskin = Stigegolf Regnvej = Hockey Lukket i Ac Nyborg</i>
<b>Torsdag 15/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00  Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf <i>Friluftstræning på maskiner/ Spinning på kondi cykler</i> Træning på maskiner Nørklerne
<b>Fredag 16/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 13.00	Fredags Kaffebar Bustur <i>Banko</i>

<b>Mandag 19/8</b> Uge 34	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf
<b>Tirsdag 20/8</b>	Kl. 8.00 - 16.30 Kl. 10.00	Bustur til Avernakø Cykelklubben m/ Michelle
<b>Onsdag 21/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 12.30	<i>Solskin = Stigegolf</i> <i>Regnvejr = Hockey</i> <i>Lukket i Ac Nyborg</i>
<b>Torsdag 22/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00 Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf <i>Friluftstræning på maskiner/</i> <i>Spinning på kondi cykler</i> Nørklerne
<b>Fredag 23/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 11.30	Fredags Kaffebar Bustur Grill m/ sang og musik
<b>Mandag 26/8</b> Uge 35	Kl. 10.00 Kl. 11.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf
<b>Tirsdag 27/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.30	Cykelklub Damefrokost
<b>Onsdag 28/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 12.30	<i>Solskin = Stigegolf</i> <i>Regnvejr = Hockey</i> <i>Lukket i Ac Nyborg</i>
<b>Torsdag 29/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 11.00 Kl. 13.00	Stolegymnastik Træning på maskiner Krolf <i>Friluftstræning på maskiner/</i> <i>Spinning på kondi cykler</i> Nørklerne
<b>Fredag 30/8</b>	Kl. 10.00 Kl. 10.30	Fredags Kaffebar Bustur

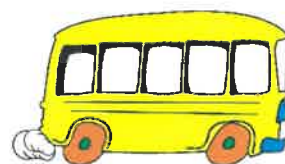
	Kl. 13.00	Banko
--	-----------	-------

Bladet udkommer i ugen op til den 1. i måneden, men man kan først melde sig til arrangementerne den 1. hverdag i måneden og efterfølgende 😊

**Tirsdag den 2. Juli**

**Bustur til Stige ø**

**Kl. 10.00 – 14.00**



**Vi tager madpakker og drikkeelse samt kaffe  
og kage med** 

**Pris pr. pers. 50.-kr. Tilmelding...**

---

**Tirsdag den 9. juli**

**Bustur til Hindsholm**

**Kl. 10.00 – 14.00**



**Vi tager madpakker og drikkeelse samt kaffe  
og kage med** 

**Pris pr. pers. 50.-kr. Tilmelding...**