

Nyt fra Aktivcenter Ørbæk



Program Vinter 25



Alle hverdage starter vi med morgensang kl. 10

MANDAG

10.00- 11.30

Rafling, Whist, Krolf, Selvtræning, Stolegymnastik

11.00 - 11.40

Dans for sjov

12.30- 14.30

Filmklub, Bogbinding, Bustur, Pilates

TIRSDAG

10.00- 11.30

Spil om bordet, Slægtsforskning, Bustur for mænd, Selvtræning, Damegymnastik kl. 9-10, Fit, Fast, Fornem (træning)

12.30-14.30

Strikkehold, Livshistorie, Pilates

ONSDAG

9.00-9.30

Power-fit

10.00- 11.30

Porcelænsmalning, Patchwork, Krolf, Bustur for mænd, Selvtræning, Rafling

12.30-14.30

Rafling, L'hombre, Studiekreds, Krolf, Kor

TORSDAG

10.00- 11.30

Husorkesteret, Madhold, Gåtur, Selvtræning, Stolegymnastik

12.30-14.30

Kreativ værksted, Pilates, Seniordans

FREDAG

10.00- 11.30

Rafling, Selvtræning, Afspændingsgymnastik,

Lukker

kl.12.30