

# Holdoversigt i Aktivitetscenter Teglporten

Gældende for september til december 2020

## Mandag

Kl. 10.00-11.00: Gymnastik (let)	Sted:	Glassalen
Kl. 10.00-13.30: Mandemad	Sted:	Solstuen/multirum
Kl. 13.00-15.00: Operastudiekreds	Sted:	Dagligstuen

## Tirsdag

Kl. 10.00-11.00: Senior-yoga (let)	Sted:	Glassalen
Kl. 10.00-11.30: Gåture/stavgang	Sted:	Ude
Kl. 10.00-12.00: Historiestudiekreds	Sted:	Dagligstuen
Kl. 10.00-12.00: Engelsk	Sted:	Solstuen/multirum
Kl. 10.00-14.00: Keramik	Sted:	Værksted
Kl. 11.30-12.45: Bevægelse og balance (mellem)	Sted:	Glassalen
Kl. 13.00-14.00: Gymnastik (let)	Sted:	Glassalen
Kl. 15.30-19.30: Gourmetmad v. Henrik	Sted:	Solstuen/multirum

## Onsdag

Kl. 10.00-12.00: Mandemotion	Sted:	Glassalen
Kl. 10.30-11.30: Qi Gong	Sted:	Ude (i tørt vejr) / Dagligstuen
Kl. 13.00-14.00: Mandemotion	Sted:	Glassalen
Kl. 13.00-15.00: Nørklesalon (ulige uger)	Sted:	Solstuen/multirum
Kl. 13.00-15.30: Akrylmaling (lige uger)	Sted:	Værksted
Kl. 13.15-14.15: Gymnastik (let)	Sted:	Dagligstuen

## Torsdag

Kl. 10.00-11.15: Motion og afspænding	Sted:	Glassalen
Kl. 10.00-14.00: Plastikfrit RD	Sted:	Solstuen/multirum
Kl. 13.00-14.00: Gymnastik (let)	Sted:	Glassalen
Kl. 13.00-15.00: Mandemotion	Sted:	Dagligstuen

## Fredag

Kl. 9.00-10.15: GrønPuls (højt)	Sted:	Ude
Kl. 10.00-11.30: Bøj og Stræk (let)	Sted:	Dagligstuen
Kl. 11.00-12.00: Senior-yoga (let)	Sted:	Glassalen
Kl. 13.00-14.00: Gymnastik (let)	Sted:	Glassalen
Kl. 13.00-15.00: Samværsgruppe (1 gang pr. måned)	Sted:	Solstuen/multirum