

Nyt fra Aktivcenter Ørbæk



Program Forår 25



Alle hverdage starter vi med morgensang kl. 10.00-10.15

MANDAG	Rafling, Krolf, Selvtræning, Stolegymnastik, redaktion
10.00- 11.30	
11.00 - 11.40	Dans for sjov
12.30- 15.00	Filmklub, Bogbinding, Bustur, 2 * Pilates

TIRSDAG	Gymnastik m/k, Spil om bordet, Herre bustur, Selvtræning,
10.00- 11.30	
10.45-12	NATUR-lig form
12.30-15.00	Strikkehold, Livshistorie

ONSDAG	Power-fit
9.00-9.30	
10.00- 11.30	Porcelænsmalning, Patchwork, Krolf, Dame bustur, Selvtræning, Rafling
13.00-15.00	Rafling, L'hombre, Studiekreds, Krolf, Kor 13-14

TORSDAG	Husorkesteret, Selvtræning, Stolegymnastik, Motion for sjov
10.00- 11.30	
13.00-15.00	Kreativ værksted, EDB (ipad, facebook, mit id), Pilates, Hverdagssnak
13.30-15.30	Seniordans

FREDAG	Selvtræning, Rafling, Stolegymnastik med afspænding
10.00- 11.30	
Lukker kl.12.30	SE BLADET FOR ALLE MÅNEDLIGE EKSTRA ARRANGENTER!!!