

PROGRAM december 2025: Løkken "Motion og fællesskab 60+"

Torsdag den 04.12.25 kl. 9:00-11:00 - uge 49

Tid	Aktivitet	Sted	Igangsætter	Rekvisitter-Besked
9:00-09:05	Velkomst og program gennemgang	Hallen	Hanne	
9:05-09:20	Fælles opvarmning	Hallen	Hanne	Musikanlæg i hallen
9:20 -10:30	Aktiviteter i hallen	Hallen	Alle	Net, Ketcher, bolde
9:20 -10:00	Fitness Aktiviteter	Motionscenter	Alle	Ingen instruktør
10:30 -11:00	Kaffe og brød	Cafeteriet	Alle	LIC medlem gratis - 30 kr.
11.00 -12:00	Svømmehal	Hallen		LIC medlemskort - svømmebillet
Rekvisitter findes i skabet i forgangen				

Torsdag den 11.12.25 kl. 9:00-11:00 - uge 50 - Juleafslutning

Tid	Aktivitet	Sted	Igangsætter	Rekvisitter-Besked
9:00-09:05	Velkomst og program gennemgang	Hallen	Hanne	
9:05-09:20	Fælles opvarmning og lidt dans	Hallen	Hanne	Musikanlæg i hallen
09:35-09:35	Aqua Fitness	Svømmehallen	Henrik	
9:35 -10:30	Aktiviteter i hallen	Hallen	Alle	Net, Ketcher, bolde
09:20 - 10:30	Fitness aktiviteter	Motionscenter	Alle	Ingen instruktør
11:00	Julefrokost	Cafeteriet	Alle	115 kr. sidste tilmelding torsdag d. 4. december
11.00 -12:00	Svømmehal	Svømmehal		LIC medlemskort - svømmebillet
Rekvisitter findes i skabet i forgangen				

Opstart på ny sæson: Torsdag d. 8. januar