

PROGRAM februar 2026: Løkken "Motion og fællesskab 60+"

Torsdag den 05.02.26 kl. 9:00-11:00 - uge 6

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 12.02.26 kl. 9:00-11:00 - uge 7

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
09:35-09:35	Aqua Fitness	Svømmehallen	Henrik	
9:20 -10:30	Aktiviteter i hallen	Hallen	Alle	Net, Ketcher, bolde
09:20 - 10:30	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	Svømmehal		LIC medlemskort - svømmebillet
Rekvisitter findes i skabet i forgangen				

Pause uge 8

Torsdag den 26.02.26 kl. 9:00-11:00 - uge 9

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