

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

Torsdag den 07.05.26 kl. 9:00-11:00 - uge 19

Tid	Aktivitet	Sted	Igangsætter	Rekvisitter-Besked
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>				

Pause Kristi Himmelfart

Torsdag den 21.05.26 kl. 9:00-11:00 - uge 21

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>
09:30-09:55	Aqua Fitness	Svømmehallen	Henrik	
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>				

Torsdag den 28.05.26 kl. 9:00-11:00 - uge 22

Tid	Aktivitet	Sted	Igangsætter	Rekvisitter-Besked
9:00-09:05	Velkomst og program gennemgang	Hallen	Hanne	
9:05-09:20	Fælles opvarmning	Hallen	Hanne	<i>Musikanlæg i hallen</i>
09:20-09:35	Ekstra tid med Hanne	Hallen	Hanne	
9:20 -10:30	Aktiviteter i hallen	Hallen	Alle	<i>Net, Ketcher, bolde</i>
09:20 - 10:30	Fitness aktiviteter	Motionscenter	Alle	<i>Ingen instruktør</i>
10:30 -11:00	Kaffe og brød + afslutningskage	Cafeteriet	Alle	<i>LIC medlem gratis - 30 kr.</i>
11.00 -12:00	Svømmehal	Svømmehal		<i>LIC medlemskort - svømmebillet</i>
<i>Rekvisitter findes i skabet i forgangen</i>				