

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

Torsdag den 08.01.26 kl. 9:00-11:00 - uge 2

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>				

Torsdag den 15.01.26 kl. 9:00-11:00 - uge 3

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>
09:35-09:35	Aqua Fitness	Svømmehallen	Henrik	
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	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>				

Torsdag den 22.01.26 kl. 9:00-11:00 - uge 4

08:00-10:30	Førstehjælp	Løkken Stuen	Torsten Ussing	Tilmelding kræves maks 12 - 50 kr.
-------------	-------------	--------------	----------------	------------------------------------

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 29.01.26 kl. 9:00-11:00 - uge 5

08:00-10:30	Førstehjælp	Løkken Stuen	Torsten Ussing	Tilmelding kræves maks 12 - 50 kr.
-------------	-------------	--------------	----------------	------------------------------------

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				