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

Torsdag den 05.11.26 kl. 9:00-11:00 - uge 45

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 12.11.26 kl. 9:00-11:00 - uge 46

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 19.11.26 kl. 9:00-11:00 - uge 47

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*
09:20-09:35	Ekstra tid med Hanne - Rytmiske øvelser til musik	Hallen	Hanne	
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			

Torsdag den 26.11.26 kl. 9:00-11:00 - uge 48

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			