

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

Torsdag den 04.09.25 kl. 9:00-11:00 - uge 36

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	Vejledning i motionscenter	Motionscenter	Henrik eller Maja	Fitness Instruktør, Henrik eller Maja er klar med instruktioner.
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 11.09.25 kl. 9:00-11:00 - uge 37

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
09:30-09:55	Aqua Fitness v/Henrik	Svømmehal	Henrik	Helkropstræning i det varme bassin
9:35 -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 18.09.25 kl. 9:00-11:00 - Uge 38

Tid	Aktivitet	Sted	Igangsætter	Rekvisitter-Besked
9:00-09:05	Velkomst og program gennemgang	Hallen	Hanne	
9:05-09:20	Fælles opvarmning	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>
09:20-09:35	Bonus tid med Hanne	Hallen	Hanne	<i>Ekstra øvelser</i>
10:30 -11:00	Kaffe og brød	Cafeteriet	Alle	<i>LIC medlem gratis - 30 kr.</i>
11.00 -12:00	Svømmehal	Svømmehal	Alle	<i>LIC medlemskort - svømmebillet</i>
<i>Rekvisitter findes i skabet i forgangen</i>				

Torsdag den 25.09.25 kl. 9:00-11:00 - uge 39

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>
<i>9:20 -10:00</i>	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	Alle	<i>LIC medlemskort - svømmebillet</i>
<i>Rekvisitter findes i skabet i forgangen</i>				