

Plan over aktiviteter for "Bevægelse for alle" - Foråret 2023 (Revideret d.20/2)

Uge	Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Mødested
8	Mandag d.20.februar	Kl.19-20	Opstart - snak og ønsker til aktiviteter	Rødkærsbro Hallens café
9	Tirsdag d.28.februar	Kl.19-20	"Puls og styrke" v/Magda Øvelser som alle kan være med til.	Omklædt i springsalen
10	Torsdag d.9.marts	Kl.17-18	Gåtur om Sønder Sø i Viborg	På parkeringspladsen ved Borgvold. Evt. samkørsel fra Rødkærsbro.
11	Mandag d.13.marts	Kl.18.15-ca.20	Hot Power (vandgymnastik) 60 kr. og efterfølgende Saunagus i Bjerringbro 110 kr.	Forhallen i Bjerringbro Idræts-og kulturcenter. Evt. samkørsel fra Rødkærsbro
11	Onsdag d.15.marts	Kl.19.30-20.45	Yoga v/Jan	Omklædt i springsal. Måtte kan lånes. Bare tæer. Medbring tæppe til afsluttende afslapning.
12	Onsdag d.22.marts	Kl.17-19	Bålmad i bålhytten i Æbleskoven	Ved Rødkærsbro skole
13	Mandag d.27.marts	Kl.18-19	Vinterbadning og sauna v/Hald sø Pris for sauna afhænger af antal deltagere.	Kørsel fra Rødkærsbro Hallen kl.17.40 Medbring 2 håndklæder
14				
15	Torsdag d.13.april	Kl.18.30-19.45	Crossgym v/Gry Cirkeltræning, hvor alle kan være med.	Omklædt i springsalen. Medbring drikkedunk og evt. egen måtte.
16	Torsdag d.20.april	Kl.19-20	SANS - Musik og dans	I Rødkærsbro Hallen Nærmere info, når vi nærmer os
17				
	Onsdag d.3.maj	Kl.18-19	Padel i Bjerringbro 200 kr. for en bane, hvor vi kan være 4	Vi møder omklædte. Fælleskørsel fra Rødkærsbro Hallen eller mødes ved Bjerringbro Idrætspark
19	Mandag d.8.maj	Kl. 17-19	Tennis i Rødkærsbro	Omklædt ved tennisbanerne

20	Afrunding på sæson	Aftales nærmere
<p><u>Aktiviteter som ikke er fastlagt:</u> Madaften i skolekøkkenet Linedance</p> <p>Træningsaftener op til lokaldyst, hvor man enten går, løber eller cykler. (Fredag d.21.4, d.28.4, d.5.5 og d.12.5) Andre spændende aktiviteter, som der bliver foreslået.</p>		