

Ugeoversigt fra kl. 7 til 22

Varmtvandsbassinet Møllestien

| Tid/Ugedag | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------------|
| 9.00 - 9.30 | Motionshold 60+ | Ryghold | Brystkræfthold | Motionshold 60+ | Motionshold 60+ | MCOK | |
| 9.30 - 10.00 | Motionshold 60+ | Hoftehold | Ai Chi | Motionshold 60+ | Thorshavnsgade | MCOK | |
| 10.00 - 10.30 | Motionshold 60+ | Motionshold 60+ | Motionshold 60+ | Ai Chi | Brystkræfthold | MCOK | Motionshold 60+ * |
| 10.30 - 11.00 | Motionshold 80+ * | Individuel | Fenrishus | Knæhold | Idræt på banen | MCOK | Motionshold 60+ * |
| 11.00 - 11.30 | Motionshold 60+ * | Individuel | Ryghold | Hoftehold | Motionshold 60+ * | MCOK | Motionshold 60+ * |
| 11.30 - 12.00 | Motionshold 60+ | Folkestedet | Ryghold | Motionshold 60+ | Motionshold 60+ | MCOK | Motionshold 60+ * |
| 12.00 - 12.30 | Motionshold 60+ | Motionshold 60+ | Hofte -knæhold | Motionshold 60+ | Motionshold 60+ | MCOK | Motionshold 60+ * |
| 12.30 - 13.00 | Hoftehold | Ryghold | Motionshold 60+ | Motionshold 60+ | Motionshold 60+ * | Babysvømning | Motionshold 60+ |
| 13.00 - 13.30 | Ryghold | Motionshold 60+ * | Skulderhold | Motionshold 60+ * | Selvtrænerhold | Babysvømning | |
| 13.30 - 14.00 | Ai Chi | Graviditetshold | Knæhold | Motionshold 60+ | Hapsu | Babysvømning | Hapsu |
| 14.00 - 14.30 | Motionshold 60+ | Skulderhold | Motionshold 60+ * | Motionshold 60+ | Hapsu | Babysvømning | Hapsu |
| 14.30 - 15.00 | Motionshold 60+ | Selvtrænerhold | Graviditetshold | Ryghold | FOF | Babysvømning | Sundheds Rewaq |
| 15.00 - 15.30 | Motionshold 60+ * | Motionshold 60+ | Motionshold 60+ | Skulderhold | FOF | Babysvømning | Sundheds Rewaq |
| 15.30 - 16.00 | Motionshold 60+ | Motionshold 60+ * | Motionshold 60+ * | FOF | FOF | Babysvømning | |
| 16.00 - 16.30 | Motionshold 60+ * | Motionshold 60+ * | Motionshold 60+ * | FOF | FOF | Babysvømning | |
| 16.30 - 17.00 | Motionshold 60+ | Motionshold 60+ | Selvtrænerhold | FOF | FOF | | |
| 17.00 - 17.30 | v.v.v.muskelsv. | Parasport | Bechterew | FOF | FOF | | |
| 17.30 - 18.00 | v.v.v.muskelsv. | Parasport | Bechterew | FOF | FOF | | |
| 18.00 - 18.30 | v.v.v.muskelsv. | Parasport | FOF | Parasport | FOF | | |
| 18.30 - 19.00 | FOF | Parasport | FOF | Parasport | FOF | | |
| 19.00 - 19.30 | FOF | Bechterew | MCOK | Parasport | FOF | | |
| 19.30 - 20.00 | FOF | Bechterew | MCOK | Parasport | FOF | | |
| 20.00 - 20.30 | FOF | MCOK | MCOK | Dansk blindesamf | | | |
| 20.30 - 21.00 | FOF | MCOK | MCOK | Dansk blindesamf | | | |
| 21.00 - 21.30 | FOF | MCOK | MCOK | Dansk blindesamf | | | |
| 21.30 - 22.00 | FOF | MCOK | MCOK | Dansk blindesamf | | | |

- * = holdundervisning (øvelser i vand) ved instruktør