

# Aktiv Fritid

## Rødovre



**Har du fri i dagtimerne?  
Motion – Samvær**

**Rødovrehallen  
Rødovre Parkvej 425  
2610 Rødovre  
Tlf.: 36 70 09 59**

Kontortid: Mandage kl.: 09:00 – 12:00  
Kaffestue på første sal. Daglig mellem kl.: 09:00 – 13:00

e-mail: [afrodovre@mail.dk](mailto:afrodovre@mail.dk)  
Hjemmeside: [www.afrodovre.dk](http://www.afrodovre.dk)

Revideret Marts 2023

# Aktiv Fritid

## Rødovre

Er du arbejdsledig, efterlønner eller pensionist?

Har du lyst til at motionere?

Dyrke socialt samvær?

Du kan deltage uanset fysisk form eller tidligere erfaring.

Alle aktiviteter foregår i eller omkring  
Rødovrehallen.

(Klokkeslæt, dage mv.: Se aktivitetsprogram på bagsiden).

### Aktiviteter:

*Badminton*

*Billard*

*Bordtennis*

*Linedance*

*Petanque*

*Socialt samvær*

*Engelsk* Tilmelding først

*Gymnastik*

*Krolf*

*Stavgang*

*Tennis*

*Kortklub*

**Årligt kontingent 280,00 kr.**  
**Overføres over bank senest 1.marts.**  
**Vejledning fås i kaffestuen, samt på opslagstavlen.**

**Kontingentet dækker alle daglige aktiviteter i Aktiv Fritid uden hensyn til, hvor mange du deltager i, og hvor meget du benytter dem.**

**Udflugter, arrangementer og fester betales dog særskilt.**

**Enkelte ketchere forefindes.**

**Enkelte stave til stavgang forfindes.**

**Gratis kaffe og te.**

## **Henvendelse**

**Aktiv Fritids kontor i Rødovrehallen, 1sal  
(indgang fra kaffestuen)**

**Kontortid: Mandage kl.: 9:00 – 12:00**

**Pensionistkort eller dokumentation for ledighed samt sundhedskort medbringes første gang.**

## **Arrangementer og fester**

- **Marts måned fødselsdagsfest.**
- **April måned generalforsamling**
- **November/December måned julefest og glögg.**
- **Udflugter.** (Læs nærmere på A/F's opslagstavle ca. 1 måned før udflugten).

## • Aktivitetsprogram:

	<u>Aktivitet</u>	<u>Sted</u>
• <b><u>Mandag</u></b>		
08:15 – 12:00	Badminton	Hal 1
09:00 – 10:00	Gymnastik	Brydelokale
10:00 – 11:00	Gymnastik	Brydelokale
09:00 – 13:00	Bordtennis	Bordtennislokale
09:00 – 12:00	Billard	Billardlokale
09:00 – 10:30	Tennis, indendørs (01/10-30/04)	Tennishal
13:00 – 15:00	Kortklub	Kaffestue
• <b><u>Tirsdag</u></b>		
09:00 – 10:30	Tennis, indendørs (01/10-30/04)	Tennishal
10:00 – 12:00	Badminton og Pickleball	Hal 1
10:00 – 11:00	Stavgang	Fra Rødovrehallen
11:00 – 11:30	Linedance Begyndere	Bordtennislokale
11:30 – 12:45	Linedance Let øvede	Bordtennislokale
12:00 – 14:00	Engelsk	Mødelokale 1
10:00 – 13:00	Petanque. Indendørs (01/10 - 30/04)	Hal 1
10:00 – 12:00	Petanque. udendørs (01/04-1/10)	Jyllingevej
• <b><u>Onsdag</u></b>		
09:00 – 10:30	Tennis, indendørs (01/10-30/04)	Tennishal
09:00 – 12:00	Billard	Billardlokale
08:15 – 12:00	Badminton	Hal 1
11:00 – 12:00	Petanque. Indendørs (01/10 - 30/04)	Hal 1
10:00 – 12:00	Krolf. (02-05 – 01-10)	Engskrænten
• <b><u>Torsdag</u></b>		
09:00 – 10:30	Tennis, indendørs (01/10-30/04)	Tennishal
10:00 – 12:00	Engelsk	Mødelokale 1
10:00 – 12:00	Badminton og Pickleball	Hal 1
09:00 – 13:00	Bordtennis	Bordtennislokale
10:00 – 11:00	Stavgang	Fra Rødovrehallen
13:00 – 15:00	Kortklub	Kaffestue
• <b><u>Fredag</u></b>		
09:00 – 11:30	Gymnastik	Brydelokale
09:00 – 10:30	Gymnastik (01/10-30/04)	Brydelokale
09:00 – 12:00	Billard	Billardlokale
06:00 – 13:30	Tennis, indendørs (01/10-30/04)	Tennishal

- Tennis udendørs (01/05 - 30/09):

Mandag – fredag kl. 06:00 - 13:30 fri booking

- Tennis indendørs : Mandag – fredag kl. 06:00-13:30 fri booking .