

1 Aktivitetsprogram:

<u>Mandag</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Sted</u>
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
<u>Tirsdag</u>		
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 - 12:45	Linedance	Bordtennislokale
12:00 – 14:00	Engelsk	Mødelokale 1
<u>Onsdag</u>		
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
<u>Torsdag</u>		
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
<u>Fredag</u>		
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 .

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
Hjemmeside: www.afrodovre.dk

Revideret januar 2024

Bor du i Rødovre?

Har du tid i dagtimerne?

Er du arbejdsledig, efterløner 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 gløgg.**
- **Udflugter.** (Læs nærmere på A/F's opslagstavle ca. 1 måned før udflugten).