

# 1 Aktivitetsprogram:

<b><u>Mandag</u></b>	<b><u>Aktivitet</u></b>	<b><u>Sted</u></b>
08:15 – 12:00	Badminton	Hal 1
09:00 – 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 - 12:00	Linedance	Bordtennislokale
<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	Badminton og Pickleball	Hal 1
09:00 – 13:00	Bordtennis	Bordtennislokale
10:00 – 11:00	Stavgang	Fra Rødovrehallen
<b><u>Fredag</u></b>		
09:00 – 11:30	Gymnastik	Brydelokale
10:00 – 11:30	Gymnastik (01/10-30/04)	Brydelokale
09:00 – 12:00	Bordtennis	Bordtennislokale
09:00 – 12:00	Billard	Billardlokale
06:00 – 13:30	Tennis, indendørs (01/10-30/04)	Tennishal
09:00 - 12:00	Bordtennis	Bordtennislokale

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

Revideret november 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*

*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).