



Særskema IF Vikingerne (januar 2025 fra 2. jan til og med 1. feb)



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Linedance 11:00-11:45 Frederikssundhallen, dancesalen Sanne og Sarah</p>	<p>Bowling 12:00-13:00 Frederikssund Bowlinghal Adam</p>	<p>Petanque 10:00-10:45 Frederikssundhallen Sarah</p>	<p>Gåtur 10:00-11:00 Frederikssundhallen Sarah</p>	<p>Havnebad med sauna 10.00-11.30 Frederikssund Havnebad Stinne</p>
<p>Yoga 12:00-13:00 Frederikssundhallen Toni og Sarah</p>	<p>Svømning 14:00-15:15 Slangerup Idrætscenter Adam</p>	<p>Kroff 11:00-12:00 Frederikssundhallen Sarah</p>	<p>Outdoor fitness 11:15-12:00 Frederikssundhallen Sarah</p>	<p>Kroff 10:30-11:30 Frederikssundhallen Adam</p>
<p>Kurling, indendørs 13:30-14:30 Frederikssundhallen Sarah</p>	<p>Kor 14:00-15:15 Falkenborgskolen, Ved Kirken 1 Katrine</p>	<p>Badminton 12:15-13:15 Frederikssundhallen Sarah</p>	<p>Gymnastik 12:30-13:15 Frederikssundhallen Toni og Sarah</p>	<p>Badminton 12:00-13:10 Frederikssundhallen Adam,</p>
<p>Svømning og wellness 15:00-16:00 Frederikssund Svømmehal Sarah</p>	<p>Boccia 15:45-16:45 Slangerup Idrætscenter Adam</p>	<p>Volleyball 13:30-14:30 Frederikssundhallen Sarah</p>	<p>Yoga 13:30-14:30 Frederikssundhallen Toni og Sarah</p>	<p>Volleyball 13:15-14:15 Frederikssundhallen Adam</p>
<p>Floorball 17:30-18:30 Møllegårdshallen, Jægerspris Søren og Sarah</p>	<p>Håndbold 16:00-17:30 Slangerup Idrætscenter Henrik</p>	<p>Svømning, vandgymnastik og wellness 15:00-16:00 Frederikssund Svømmehal Sarah</p>	<p>Kontaktoplysninger: Adam Kristoffersen koordinator, 23 42 72 87, amokr@frederikssund.dk Sarah Christiansen instruktør, 29 11 80 32, samch@frederikssund.dk</p>	<p>Fodbold (med TEAM2010) 14:30-15:30 Frederikssundhallen Adam</p>