

KONDITIONSRUMMET

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
07.30-08.30-	Selvtræning 7.30-10.00	Selvtræning 7.30-10.00	Selvtræning 7.30-13.00	Selvtræning 7.30-10.00	Selvtræning 7.30-10.00
09.00-09.30-		NYT KURSUS		Yoga 1 10.00-11.30	Stolegymnastik 10.00-11.15
10.00-10.30-	Zumba 10.00-11.40	10.00-11.30		Yoga 2 11.40-13.00	Zumba 10.00-11.40
11.00-11.30-	Yoga 1 10.00-11.30	Gymnastik med bolde 11.30-13.00			Balance- og styrketræning 11.15-12.15
12.00-12.30-				Selvtræning 13.00-14.00	Selvtræning 12.20-13.45
13.00-13.30-	Selvtræning 13.00-14.00	Selvtræning 13.00-15.00	Gymnastik med maskiner 13.30-15.00		
14.00-14.30-	Afspænding 14.00-15.30				Medicinsk Qi Gong 14.00-15.45
15.00-15.30-			Yoga 15.15-16.45		
	Motion på maskiner 17.00-18.40	Tai Chi 15.30-17.10		Tai Chi 15.30-17.10	

VIBENSHAVE



2018

VELKOMMEN i VIBENSHAVE

Nyborggade 9, stuen
2100 København Ø

Tlf.: 39200340
kl. 9.00– 13.30
Leder Linda Hilskov

vibenshave@pc.dk
www.vibenshave.dk



Ny indgang (A). Brugere af rollator og kørestol kan benytte den gamle indgang (B) – ring på klokken

UGEPROGRAM

Mandag	Yoga kl. 10.00 - 11.30 og 11.40 - 13.00 Zumba kl. 10.00 - 11.40 Edb grundkursus kl. 10.00 - 11.30 Banko kl. 12.00 - 15.30 Afspændingskursus kl. 14.00 - 15.30 Motion på maskiner kl. 17.00 - 18.40
Tirsdag	Hobbyhold kl. 9.30 - 13.00 Gymnastik med maskiner og bolde kl. 10.00 - 11.30 Gymnastik med bolde kl. 11.30 - 13.00 Whist kl. 13.00 - Fotoklubben kl. 13.00 - 15.00 Socialt samvær med spisning kl. 13.00 - Tai Chi kl. 15.30 - 17.10
Onsdag	Hobbyhold og keramik kl. 11.00 - 14.00 Olie- og akrylmaling kl. 10.00 - 14.00 Gymnastik med maskiner kl. 13.30 - 15.00 Yoga 15.00-17.00
Torsdag	Yoga kl. 10.00 - 11.30 og kl. 11.40 - 13.00 Medicinsk Qi Gong kl. 10.00 - 12.00 Sangkor kl. 12.30 - 14.00 Socialt samvær med spisning kl. 13.00 - Slægtsforskning kl. 14.30 - 17.00 (18.00) Tai Chi kl. 15.30 - 17.10 Keramik kl. 18.00 - 21.00
Fredag	Fredagsmorgenmad 15 kr. 9.15-10.00 Stolegymnastik 10.00-11.15 Zumba kl. 10.00 - 11.40 Datastue, IT-rådgivning kl. 10.00 - 12.00 Balance- og styrketræning kl. 11.15 - 12.15 Whist kl. 13.00 - Medicinsk Qi Gong kl. 14.00 - 15.45

Selvtræning alle dage fra kl. 7.30 - 10.00 - onsdag indtil kl. 13.00 samt mandag fra kl. 13.00 - 14.15, tirsdag fra kl. 13.00 - 14.30 og fredag fra kl. 12.20 - 13.45.

Forebyggelsescenter Østerbro kommer den første onsdag i hver måned fra kl. 11.00 - 11.30 og hjælper med råd og vejledning. Se opslag.

UNDERHOLDNING

Torsdag den 25. januar 2018 kl. 14.00 ” **Lise Nørgaard**”
Foredrag/debat ved Beth

Torsdag 15 /2 2018 klokken 11-14
Tøjsalg - JOSEPHINE LONDON & PARIS

Fredag 23/2 2018 klokken 13 **Restaurang tur**
Vi mødes i Vibenshave klokken 12.00 og tager på Søpromonaden

Torsdag den 8. marts kl. 14.00 ”**Kvindernes internationale kampdag**” Foredrag/debat ved Beth

Fredag 16/3 2018 **Restaurang tur**
Vi mødes i Vibenshave klokken 12.00 og tager i Petersens gamle familiehavn på Pile Alle

Fredag 23/3 klokken 10-12
Tøjsalg ved Lene

Fredag 6/4 2018 **Restaurang tur**
Vi mødes i Vibenshave klokken 12.00 og tager på Ravelinen på Christians havn

Tirsdag 17/4 2018 klokken 10-16 **Bustur ud i det grønne**
Nærmere info og tilmelding kommer på opslagstavlen.
Pris ca. 125 kroner

OBS Lukkedage i Vibenshave

12,14,16/2 2018 Vinterferien
26,27,28/3 2018 Før Påske