

Højmark Gymnastikforening

Aktivitets plan

Kl:	Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag	
	Hal1	Hal2	Hal1	Hal2	Hal1	Hal2	Hal1	Hal2	Hal1	Hal2		
16:00	Banko 16.00-22.00			Puslinge 15.50-16.50	Firmabadminton 16.00-17.00	Turbofræs 16.00-17.00					Familiégymnastik 30/9-23, 4/11-23, 20/1-24, 24/2-24	
16:30			Bordtennis 16.30-17.30	Max Rytme (samarb) 17.00-18.15	Håndbold U5, 6, 7, 8 mix 17.00-17.45							
17:00		Dancefit 17.00-18.00	Børnebadminton Begynder 17.30-18.30			Ynglingpiger 17.30-19.00						
17:30				Børnebadminton Øvede 18.30-19.30	*Crossfit 18.30-19.30				Sprinterne 18.00-19.30			
18:00												
18:30												
19:00												
19:30							Kvindeholdet 19.15-20.45					
20:00				Håndbold Herre 19.45-21.15	Volley 19.30-20.30			Håndbold Damer 19.45-21.15				
20:30			Badminton 19.30-22.00									
21:00												
21:30												
22:00												
	Indoor Cycling Tirsdag 19:30 -20:30 Torsdag 06.00-06.45 Søndag 19:00-20:00											
											rev. 25.05.23	
<p>Højmark Gymnastikforening senioridræt i samarbejde med Lem St. afholdes i Lem Hallen hver mandag fra kl. 14.00 Kontaktperson: Janne Strøm, tlf.: 40 74 49 33</p> <p>For yderligere information om de enkelte hold, se mere på: www.højmarkweb.dk / Højmark Gymnastikforening</p>												