

# Kæmpernes juleskema 2020

Skemaerne gælder fra torsdag d. 10. december til og med søndag d. 3. januar 2021


**Husk at der er tilmelding til alle aktiviteter, da vi ikke må være mere end 10 personer samlet.**

Tilmelding sker via sms til den ansvarlige instruktør – mobil nr. står ved hver aktivitet på skemaet.

Man kan tilmelde sig tidligst 6 dage i forvejen, og det er efter først til mølle.


Husk at melde afbud, hvis du ikke kan komme alligevel, så en anden kan få din plads.

Hold markeret med **blå baggrund** foregår online i "Kæmpernes Gruppe" på Facebook.

Uge 50			
TORSDAG d. 10/12	FREDAG d. 11/12	LØRDAG d. 12/12	SØNDAG d. 13/12
<b>Fitness på Kompasset m. Otto</b> Kl. 10 - 12 Adresse: Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S. <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445	<b>Udendørs Fodbold m. Jens Bjørn</b> Kl. 13-15 Genforeningspladsen Nordvest <a href="#">Tilmelding</a> til Jens Bjørn på sms 24410478	<b>Cykeltur m. Otto på Amager</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Øresund Metro Station <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445	<b>Gå tur m. Anita i Fælledparken</b> Kl. 13-15 Mødested: Trianglen Metro station <a href="#">Tilmelding</a> til Anita på sms 22792297
<b>Gå tur m. Ulla på Amager Fælled</b> Kl. 11-12.30 Mødested DR Metro station. <a href="#">Tilmelding</a> til Ulla på sms 24245898	<b>Rask Gå tur + intervaltræning m. Otto</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Øresund Metro station <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445		
<b>Online træning m. Christine</b> <b>Balance, mobilitet &amp; styrke</b> Kl. 14.30-15.30 "Kæmpernes Gruppe" på Facebook			

Vi gør opmærksom på, at de fleste væresteder og aktivitets- og samværstilbud i København holder åbent mellem jul og nytår, hvis man har brug for lidt hygge og socialt samvær. For mere info kontakt: Kompasset på Amager tlf. 40493247, Det Gule Hus på Nørrebro tlf. 35301728, Ottilia i Valby tlf. 27221293, Pinta i Vanløse tlf. 38799086  
Du kan også finde mere information om aktiviteter og åbningstider, ved at søge efter de forskellige steder på Facebook eller Google.

## Uge 51

MANDAG d. 14/12	TIRSDAG D. 15/12	ONSDAG d. 16/12	TORSDAG d. 17/12	FREDAG d. 18/12	LØRDAG d. 19/12	SØNDAG D. 20/12
<b>Ullas online Juleyoga</b> Kl. 9.30-10.30 "Kæmpernes Gruppe" på Facebook	<b>Gå tur m. Ulla på Amager Fælled</b> Kl. 11-12.30 Mødested DR Metro station. <a href="#">Tilmelding</a> til Ulla på sms 24245898	<b>Ullas online Juleyoga</b> Kl. 9.30-10.3 "Kæmpernes Gruppe" på Facebook	<b>Fitness på Kompasset m. Otto</b> Kl. 10 - 12 Adresse: Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S. <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445	<b>Udendørs Fodbold m. Jens Bjørn</b> Kl. 13-15 Genforeningsplads en NV <a href="#">Tilmelding</a> til Jens Bjørn på sms 24410478	<b>Cykeltur m. Otto på Amager</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Øresund Metro Station <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445	<b>Gå tur m. Anita i Fælledparken</b> Kl. 13-15 Mødested: Trianglen Metro station <a href="#">Tilmelding</a> til Anita på sms 22792297
<b>Udendørs Fodbold m. Ombold</b> Kl. 12-13 Nørrebro-parken Uden tilmelding	<b>Varmtvandsgym. m. Ulla og Mette</b> Mødetid: 13.45 Vandtid: 14.05-14.45 Sted: Terapibassinet Fussingsvej 19, 2300 Kbh. S <a href="#">Tilmelding</a> til Ulla på sms 24245898	<b>Cykeltur m. Rune v. Utterslev Mose</b> ca. 12-14 km. i roligt tempo. Kl. 14-16 Mødested: Grøndal Multicenter v. Bowling <a href="#">Tilmelding</a> til Rune på sms 26367454	<b>Gå tur m. Ulla på Amager Fælled</b> Kl. 11-12.30 Mødested DR Metro station. <a href="#">Tilmelding</a> til Ulla på sms 24245898	<b>Rask Gå tur + intervaltræning m. Otto</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Øresund Metro station <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445		
<b>Gå tur m. Erik</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Bispebjerg Torv 1 v. Dansekapellet <a href="#">Tilmelding</a> til Erik på 60835373	<b>Cirkeltræning udendørs m. Anita &amp; Otto</b> Medbring måtte Kl. 13.30-15.00 Mødested: Nørrebro-parken under halvtaget v. Hørsholmsgade 20. <a href="#">Tilmelding</a> til Anita på sms 22792297		<b>Online træning m. Christine Balance, mobilitet &amp; styrke</b> Kl. 14.30-15.30 "Kæmpernes Gruppe" på Facebook			
<b>Løbetur m. Brian</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Bispebjerg Torv 1 v. Dansekapellet <a href="#">Tilmelding</a> til Brian på sms 21335994	<b>Fitness på Kompasset m. Otto</b> Kl. 17-19 Adresse: Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S. <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445					

## Uge 52

MANDAG d. 21/12	TIRSDAG d. 22/12	ONSDAG d. 23/12	TORSDAG d. 24/12	FREDAG d. 25/12	LØRDAG d. 26/12	SØNDAG d. 27/12
<b>Ullas online Juleyoga</b> Kl. 9.30-10.30 "Kæmpernes Gruppe" på Facebook	<b>Gå tur m. Ulla på Amager Fælled</b> Kl. 11-12.30 Mødested DR Metro station. <a href="#">Tilmelding</a> til Ulla på sms 24245898	<b>Ullas online Juleyoga</b> Kl. 9.30-10.3 "Kæmpernes Gruppe" på Facebook	<b>Julehilsen og Online træning m. Christine Balance, mobilitet &amp; styrke</b> Kl. 10-11 "Kæmpernes Gruppe" på Facebook		<b>Cykeltur m. Otto på Amager</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Øresund Metro Station <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445	
<b>Udendørs Fodbold m. Ombold</b> Kl. 12-13 Nørrebro-parken Ingen tilmelding	<b>Cirkeltræning udendørs m. Otto</b> Medbring måtte Kl. 13.30-15.00 Mødested: Nørrebro-parken under halvtaget v. Hørsholmsgade 20. <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445	<b>Cykeltur m. Rune v. Utterslev Mose</b> Ca. 12-14 km. i roligt tempo. Kl. 14-16 Mødested: Grøndal Multicenter v. Bowling <a href="#">Tilmelding</a> til Rune på sms 26367454	<p><b>HUSK, at vi har ændret vores sæsonstruktur, så nuværende sæson løber indtil d. 31. januar 2021. Der skal således først betales kontingent d. 1. februar 2021.</b></p> <p><b>D. 1. februar 2021 stiger kontingentet til 375 kr. pr. sæson</b></p> <p><b>Fremover er året inddelt på følgende måde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sæson 1</b> fra d. 1. feb. – 30. juni (5 måneder 375 kr.)</li> <li>• <b>Sommersæson</b> i juli og august (gratis)</li> <li>• <b>Sæson 2</b> fra d. 1. sep. – 31. jan. (5 måneder 375 kr.).</li> </ul>			
<b>Gå tur m. Erik</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Bispebjerg Torv 1 v. Dansekapellet <a href="#">Tilmelding</a> til Erik på 60835373						
<b>Løbetur m. Brian</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Bispebjerg Torv 1 v. Dansekapellet <a href="#">Tilmelding</a> til Brian på sms 21335994						
	<b>Fitness på Kompasset m. Otto</b> Kl. 17-19 Adresse: Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S. <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445					

Vi gør opmærksom på, at de fleste væresteder og aktivitets- og samværstilbud i København holder åbent mellem jul og nytår, hvis man har brug for lidt hygge og socialt samvær. For mere info kontakt: Kompasset på Amager tlf. 40493247, Det Gule Hus på Nørrebro tlf. 35301728, Ottilia i Valby tlf. 27221293, Pinta i Vanløse tlf. 38799086  
 Du kan også finde mere information om aktiviteter og åbningstider, ved at søge efter de forskellige steder på Facebook eller Google.

Uge 53						
MANDAG d. 28/12	TIRSDAG d. 29/12	ONSDAG d. 30/12	TORSDAG d. 31/12	FREDAG d. 1/1	LØRDAG d. 2/1	SØNDAG d. 3/1
<p><b>Gå tur m. Erik</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Bispebjerg Torv 1 v. Dansekapellet <a href="#">Tilmelding</a> til Erik på 60835373</p>	<p><b>Cirkeltræning udendørs m. Anita</b> Medbring måtte Kl. 13.30-15.00 Mødested: Nørrebroparken under halvtaget v. Hørsholmsgade 20. <a href="#">Tilmelding</a> til Anita på sms 22792297</p>	<p><b>Ullas online Juleyoga</b> Kl. 9.30-10.3 "Kæmpernes Gruppe" på Facebook</p>			<p><b>Cykeltur m. Otto på Amager</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Øresund Metro Station <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445</p>	<p><b>Gå tur m. Anita</b> Kl. 13-15 Mødested: Fælledparken <a href="#">Tilmelding</a> til Anita på sms 22792297</p>
<p><b>Løbetur m. Brian</b> Kl. 14-15.30 Mødested: Bispebjerg Torv 1 v. Dansekapellet <a href="#">Tilmelding</a> til Brian på sms 21335994</p>	<p><b>Fitness på Kompasset m. Otto</b> Kl. 13-15 Adresse: Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S. <a href="#">Tilmelding</a> til Otto på sms 25126445</p>	<p><b>Cykeltur m. Rune v. Utterslev Mose</b> Ca. 12-14 km. Kl. 14-16 Mødested: Grøndal Multicenter v. Bowling <a href="#">Tilmelding</a> til Rune på sms 26367454</p>				

**HUSK, at vi har ændret vores sæsonstruktur, så nuværende sæson løber indtil d. 31. januar 2021.  
Der skal således først betales kontingent d. 1. februar 2021.**

**D. 1. februar 2021 stiger kontingentet til 375 kr. pr. sæson**

**Fremover er året inddelt på følgende måde:**

- **Sæson 1** fra d. 1. feb. – 30. juni (5 måneder m. kontingent)
- **Sommersæson** i juli og august (gratis)
- **Sæson 2** fra d. 1. sep. – 31. jan. (5 måneder m. kontingent).