



Ændringer hos IFK i påsken - uge 16

fra mandag d. 15. april til og med mandag d. 22. april

Rød = aflyst

Grøn = kører

MANDAG d. 15/4	TIRSDAG d. 16/4	ONSDAG d. 17/4	TORSDAG d. 18/4 Skærtorsdag	FREDAG d. 19/4 Lang Fredag
BADMINTON Tid: 12.00 – 14.00 Sted: Sundby Idrætspark (hal 1), Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Instruktør: Brian	FITNESS Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 København N Instruktør: Petra	FITNESS Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 København N. Instruktør: Petra	TAI CHI Tid: 11.30-13 Intro fra 11.30-12.00. Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 København N. Underviser: Tonny Biilgren	BADMINTON Tid: 10.00 – 12.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 3A), Bragesgade 5, 2200 Kbh. Instruktør: Brian Lund
FODBOLD FOR ALLE Tid: 14.00 – 15.00 Sted: Sundby Idrætspark (hal 1), Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Varetages af frivillige tovholdere	SOFT GYM. Blid gymnastik og afspænding Tid: 11.30-12.30 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 København N. Instruktør: Petra	CIRKELTRÆNING Tid: 10.00 - 11.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 København N. Instruktør: Malthe	SKAKKLUB Tid: 13.00-15.00 Sted: Det Gule Hus, 1. sal. Kapelvej 55, 2200 Kbh. N. Underviser: Kim	FITNESS Tid: 13.00-15.30 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 København N. Instruktør: Otto og Erik
SVØMNING Tid: 14.30 – 15.30 Vi mødes i forhallen kl.14.15 Sted: Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4, 1765 Kbh. V Instruktør: Petra	CYKELTURE 10-15 km Tid: 14.00 Startsted: DPC ved Nimbustoppen 24 Frederiksberg Instruktør: Rune	SOFT GYM. Blid gymnastik og afspænding Tid: 11.30-12.30 Sted: Hørsholmsgade 20. Instruktør: Ulla	SVØMNING Tid: 14.00-15.00 Vi mødes i forhallen kl.13.45 Sted: Bellahøj Svømmehal, Bellahøjvej 1-3, 2700 Brønshøj Instruktør: Petra	BOKSE FITNESS Tid: 13.30-15.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 København N. Instruktør: Malthe
PILATES & YOGA Tid: 14.00-15.00 Sted: Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Ulla Matzen	BOWLING 14.00 – 16.00 Sted: Bowlernes Hal Grøndal (bane 17-20), Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. NV. Tovholder: Finn Hinrup	VOLLEYBALL Tid: 12.00 – 13.30 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N Instruktør: Brian	DANSEMOTION Tid: 14.30-15.30 Sted: Kompasset, Sundbygårdsvej 1, 2300 København S. Instruktør: Mette & Christine	BADMINTON Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktør: Brian
MOTIONSGYMNASTIK Tid: 15.00-16.00 Sted: Dansekapellet sal 4, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Erik og Judith	MINDFULNESS Tid: 15.15-16.45 Sted: Det Gule Hus, 1. sal. Kapelvej 55, 2200 Kbh. N. Instruktør: Ulla	FODBOLD Tid: 13.30 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N Instruktør: Sebastian	FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 København N. Instruktør: Otto	FODBOLD Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1). Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Sebastian
FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktører: Remy & Mette- Lise (Hjemmevejledere)	BORDTENNIS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Mariendalshallen (kælder), Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktør: Brian	YOGA Tid: 15.00 – 16.30 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N Instruktør: Ulla Matzen	SPINNING Tid: 16.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 København N. Instruktør: Rune	
LØBE & GÅ GRUPPE (åben for ikke-medlemmer) Tid: 16.30-17.30 Mødested: Frb. Sundhedscenter, Stockflethsvej 4, 2000 Frb. Instruktører: Brian og Katerina		DANS & KROPSBEVIDSTHED Tid: 18.00-19.30 Sted: Frb. Sundhedscenter, Multisalen. Stockflethsvej 4, 2000 Frb. Instruktører: Rasmus, Louise og Gustav.		
MANDAG d. 22/4 2. påskedag ALLE HOLD ER AFLYST			LØRDAG d. 20/4	SØNDAG d. 21/4 Påskedag
			FITNESS Tid: 11.00 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, 2200 København N. Instruktør: Brian	FITNESS – SELVTRÆNING Tid: 13.00 – 15.00 Sted; Hørsholmsgade 20, 2200 København N. Frivillige tovholdere

Med venlig hilsen
IFK98/Kæmperne

