

SAMMEN OM MAD OG BEVÆGELSE

Sommerplan 2025



Med mindre andet er nævnt, så foregår aktiviteten hos:
Folkesundhed Aarhus i FrydenlundHUSET, Høgevej 27K, 8210 Aarhus V.

<u>Uge 27</u>	<u>Mandag</u> 12.00-13.00 Udetræning 13.30-15.30 Eftermiddagsmad <u>Tirsdag</u> 11.30-12.30 Kropsbevidsthedstræning 14.00-15.30 Badminton med Folkenetværket <u>Onsdag</u> Gåtur: Verdensmål-gavlmalerierne. 10.00- Mødested: Domkirken. Husk madpakke. 14.00-15.30 Pickleball med Folkenetværket <u>Torsdag</u> 14.00-15.30 Floorball med Folkenetværket <u>Fredag</u> 10.30-12.00 Motionsrummet 14.00-15.30 Badminton med Folkenetværket	Kontaktpersoner denne uge: Netali: 2434 1348 Tobias: 4185 5270 Aktiviteter i <u>Folkenetværket</u> kan benyttes gratis i disse uger. Tilmelding er ikke nødvendig.
<u>Uge 28</u>	<u>Mandag</u> 13.00-15.00 Eftermiddagsmad <u>Tirsdag</u> 11.30-12.30 Kropsbevidsthedstræning <u>Onsdag</u> Mindful walk - Gåtur i Riis Skov. 10.00-11.30 Mødested: Ishuset ved Marienlund. <u>Torsdag</u> 11.00-10.45 Banesvømning på Hasle Skole 10.45-11.30 Aquapower på Hasle Skole	Kontaktperson denne uge: Netali: 2434 1348
<u>Uge 28-31</u>	Aktiviteter i <u>Folkenetværket</u> kan benyttes gratis i disse uger. Tilmelding er ikke nødvendig. Se bagsiden af dette ark	
<u>Uge 31</u>	<u>Onsdag</u> Gåtur ved Aarhus Ø. 10.00- Mødested: Springvandet ved Havnepladsen. Husk madpakke. <u>Fredag</u> 10.30-12.00 Motionsrummet 12.30-14.00 Badminton og Pickleball	Kontaktperson denne uge: Trine: 4185 7515
<u>Uge 32</u>	Aktiviteter (næsten) som vanligt - se ændringer her: • Mandag kl. 13.30-15.30 eftermiddagsmad er aflyst • Vi afventer svømmetider - I hører nærmere • Fredag kl. 12.30-14.00 vi spiller beachvolley ude	Kontaktpersoner denne uge: Netali: 2434 1348 Tobias: 4185 5270

Aktiviteter i Folkenetværket kan benyttes gratis i disse uger.
 OBS! Se foreningens facebookside vedr. d. 16. og 17. juli.
 Tilmelding er ikke nødvendig.

Se kontaktoplysninger på Folkenetværkets hjemmeside.



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
10-11 Motion i det fri. Mindeparken.	10-11 Ude-træning. Frydenlund 10-11 Træning for vindueskiggersyge. Frydenlund. 10-12 Fitness. Frydenlund 11.30-13 Badminton. Frydenlund	10-11 Fitness i det fri. Mindeparken. 11-12. Lige uger. Gå-strik. Marselisborg Center. 12-13.30 Går. Folkestedet 13-14. Pickleball. Frydenlund .	10-11 Kroppen i bevægelse. Frydenlund 10-12 Fitness. Frydenlund 11.30-12.30 Motions- floorball. Frydenlund. 16.30 – 17.30 FRYD Udetræning. Frydenlund	10-11 Motions- Fodbold. Frydenlund 11-12.30 Badminton. Frydenlund	10-11 Ude-træning. Ankersgade	13-14 FRYD. Udetræning.