

Kære skønne mennesker



Så er Idræt og Kultur klar med en ny aktivitetsplan gældende for sommeren ☺. Vi glæder os rigtig meget til at se jer til aktiviteter.

Det er dog vigtigt, at du er opmærksom på, at der stadig er visse retningslinjer du skal overholde inden deltagelse i aktiviteter.

- Du skal melde din ankomst uanset om du ønsker at være med til sportsaktiviteter, komme med på en tur ud af huset eller hvis du ønsker at deltage i socialt samvær. Ring/sms på 25200933 eller 25200303.
- Alle aktiviteter foregår udendørs. Hvis det er dårligt vejr har vi opstillet et telt ☺.
- Vi har stadig stort fokus på god håndhygiejne. Derfor skal du vaske hænder ofte – før og efter aktivitet. Alternativt kan du spritte dem af med det sprit, der er til rådighed på Kraftværket.
- Vi holder god afstand til hinanden.
- Vi er max 10 personer sammen til aktiviteter inkl. medarbejder. Derfor vil du kunne opleve at enkelte aktiviteter hurtigt bliver fyldt op af deltagere.

Alle disse tiltag gør vi for at passe på hinanden.

OBS Idræt og kultur holder ferielukket i uge 29



Idræt og kultur – Aktivitetsplan uge 27

	Mandag 29.06.20	Tirsdag 30.06.20	Onsdag 01.07.20	Torsdag 02.07.20	Fredag 03.07.20
	Cross Fit kl. 10-11.30	Gå tur Kl. 10.30 fra Poppelvej	Cross Fit kl. 10-11.30	Gå tur Kl. 10.30 fra Poppelvej	SUP Stand Up Paddle Kl.10.30-12.30 Pris 75 kr. for to timer.
	Yoga kl. 12.30- 13.30		Yoga Kl. 12.30-13.30		
		Bål aktivitet. KL. 12.30- 14.30		Social aktivitet/ Tur til Vestre Fjordpark kl.13-15.30	

Idræt og kultur – Aktivitetsplan uge 28

	Mandag 06.07.20	Tirsdag 07.07.20	Onsdag 08.07.20	Torsdag 09.07.20	Fredag 10.07.20
	Cross Fit kl. 10.00- 11.30	Gå tur Kl. 10.30 fra Poppelvej	Cross Fit kl. 10.00-11.30	Gå tur Kl. 10.30 fra Poppelvej	Fisketur Kl.9-13.00 Husk tilmelding Prisen afhænger af hvor mange timer du vil fiske.
	Yoga Kl. 12.30- 13.30 I haven på poppelvej		Yoga KL. 12.30- 13.30 I haven på poppelvej		
		Bål aktivitet. Kl. 12.30- 14.30		Social aktivitet/Grill I haven på Poppelvej kl.13-17.00	

Idræt og kultur – Aktivitetsplan uge 30

	Mandag 20.07.20	Tirsdag 21.07.20	Onsdag 22.07.20	Torsdag 23.07.20	Fredag 24.07.20
	Cross Fit kl. 10-11.00 I haven på poppelvej	Disc golf Budumvej 7, 9220 Aalborg Øst Kl. 10-14.00 Husk tilmelding	Cross Fit kl. 10-11.00 I haven på poppelvej	Fodbold golf Engvej 39, 9430 Vadum Kl. 10-14 Husk tilmelding Pris: 110 kr.	Cross Fit kl. 10-12.00
	Cross Fit Kl. 11-12.00 I haven på poppelvej		Cross Fit KL. 11-12.00 I haven på poppelvej		



Idræt og kultur – Aktivitetsplan uge 31

	Mandag 27.07.20	Tirsdag 28.07.20	Onsdag 29.07.20	Torsdag 30.07.20	Fredag 31.07.20
	Cross Fit kl. 10-11.00 I haven på poppelvej	Gå tur Kl. 10.30 fra Poppelvej 	Cross Fit kl. 10-11.00 I haven på poppelvej	Biograf tur med spisning. Café Visa kl. 11 og derefter biograf	Cross Fit kl. 10-12.00
	Cross Fit Kl. 11- 12.00 I haven på poppelvej	Tur til Funcenter Aalborg kl. 11-12.00 Husk tilmelding. Pris 100 kr.	Cross Fit KL. 11- 12.00 I haven på poppelvej		

Idræt og kultur – Aktivitetsplan uge 32

	Mandag 03.08.20	Tirsdag 04.08.20	Onsdag 05.08.20	Torsdag 06.08.20	Fredag 07.08.20
	Cross Fit kl. 10-11.00 I haven på poppelvej	Gå tur Kl. 10.30 fra Poppelvej 	Cross Fit kl. 10-11.00 I haven på poppelvej	Oprydning i kælderen på Poppelvej. Kl. 9.30-11.30 Kom og hjælp os med at rydde op i de skjulte skatte.	Cross Fit kl. 10-12.00
	Cross Fit Kl. 11- 12.00 I haven på poppelvej	Grillhygge i haven Poppelvej kl. 12.30- 15.00 Pris 25 kr.	Cross Fit KL. 11- 12.00 I haven på poppelvej	Tur til Aalborg mini golf Kl. 13-15.00 Pris 50 kr.	

Idræt og kultur – Aktivitetsplan uge 33

	Mandag 10.08.20	Tirsdag 11.08.20	Onsdag 12.08.20	Torsdag 13.08.20	Fredag 14.08.20
	Cross Fit kl. 10-11.00 I haven på poppelvej	Gå tur fra Poppelvej Kl. 10.30 	Cross Fit kl. 10-11.00 I haven på poppelvej	Heldagstur til Fårup Sommerland Vi tager offentlig transport derop og hjem igen. Pris inkl. busbillet er 300 kr. Billetten købes i NT's kundecenter. Tag madpakke med eller køb mad deroppe. Husk tilmelding.	Cross Fit kl. 10-12.00
	Cross Fit Kl. 11-12.00 I haven på poppelvej	Ler due skydning Kl. 12-14 Ved Aalborg flugtskydningsforening Gammel Hvorupvej 14, 9400 Nørresundby. Pris 100 kr.	Cross Fit KL. 11-12.00 I haven på poppelvej		