

AKTIVITETSOVERSIGT FORÅR 2021 - NAKSKOV IDRÆTSCENTER

Gældende fra uge 1 til og med uge 24.

Alle hold vil være med 30 minutters undervisning, med undtagelse af Babyplø. Prisen er uændret.

Der vil være maksimum 9 deltagere på alle hold (Skulle forsamlingsforbuddet blive ændret, kan holdene øges i forhold til antal).

Alle hold er tilmeldingshold. Der kan tilmeldes fra **mandag den 30. november 2020 kl. 09⁰⁰**

Tilmelding kan ske personligt i receptionen, eller på www.nakskovic.dk under booking

PROGRAM

Mandag

- Kl. 09⁰⁰ - 10⁰⁰ Babyplø (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 10⁰⁰ - 11⁰⁰ Babyplø (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 11¹⁵ - 11⁴⁵ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 11⁴⁵ - 12¹⁵ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)

Tirsdag

- Kl. 09⁰⁰ - 09³⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 09³⁰ - 10⁰⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 10⁰⁰ - 10³⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 10⁰⁰ - 10³⁰ Aqua – seniorfit (Sportsbassinet)
- Kl. 10³⁰ - 11⁰⁰ Aqua – seniorfit (Sportsbassinet)
- Kl. 11⁰⁰ - 11³⁰ Aqua – seniorfit (Sportsbassinet)
- Kl. 12⁰⁰ - 12³⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 12³⁰ - 13⁰⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 13¹⁵ - 13⁴⁵ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 13⁴⁵ - 14¹⁵ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 18¹⁵ - 18⁴⁵ Aqua – H.I.I.T (Sportsbassinet)
- Kl. 18⁴⁵ - 19¹⁵ Aqua – H.I.I.T (Sportsbassinet)
- Kl. 19³⁰ - 20⁰⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)

Onsdag

- Kl. 16⁰⁰ - 17⁰⁰ Babyplø (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Babyplø (Varmtvandsbassinet)

Torsdag

- Kl. 09⁰⁰ - 09³⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 09⁰⁰ - 09³⁰ Aqua-Power (Sportsbassinet)
- Kl. 09³⁰ - 10⁰⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 09³⁰ - 10⁰⁰ Aqua-Power (Sportsbassinet)
- Kl. 10⁰⁰ - 10³⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 11¹⁵ - 11⁴⁵ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 11¹⁵ - 11⁴⁵ Tosset tøser (Sal 4 – karateloaleet)
- Kl. 13⁰⁰ - 13³⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 13³⁰ - 14⁰⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 18⁰⁰ - 18³⁰ AquaPuls (Morskabsbassinet)
- Kl. 18³⁰ - 19⁰⁰ AquaPuls (Morskabsbassinet)

Fredag

- Kl. 09⁰⁰ - 09³⁰ Seniorfit (Hal 2)
- Kl. 09⁰⁰ - 09³⁰ Gravidsvømning (kun vejledning)
- sportsbassinet. **INGEN TILMELDING**
- Kl. 09³⁰ - 10⁰⁰ Seniorfit (Hal 2)
- Kl. 09³⁰ - 10⁰⁰ Aqua – seniorfit (Sportsbassinet)
- Kl. 10⁰⁰ - 10³⁰ Seniorfit (Hal 2)
- Kl. 10⁰⁰ - 10³⁰ Aqua – seniorfit (Sportsbassinet)
- Kl. 10³⁰ - 11⁰⁰ Seniorfit (Hal 2)
- Kl. 10³⁰ - 11⁰⁰ Aqua – seniorfit (Sportsbassinet)
- Kl. 11⁰⁰ - 11³⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 11³⁰ - 12⁰⁰ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 12¹⁵ - 12⁴⁵ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)
- Kl. 12⁴⁵ - 13¹⁵ Varmtvandstræning (Varmtvandsbassinet)

Der vil i hele foråret 2021, være Fredagsvelvære med offentlig åbent hver fredag kl. 08⁰⁰-11⁰⁰, men der vil ikke være vandaktiviteter. Alle bassinerne vil være til rådighed i dette tidsrum, og der vil i sportsbassinet hele tiden være fire baner til svømning.

Er der spørgsmål omkring vores vandaktiviteter så kontakt os på tlf. 54927260.

**Booking fra
30. november
2020 kl. 09⁰⁰**



NAKSKOV IDRÆTSCENTER
sport • kultur • event

A. E. Hansensvej 1 / 4900 Nakskov / tlf. 54 92 72 60
info@nakskovic.dk / www.nakskovic.dk