



Vi dyrker Arbejdspladsernes Motionsdag i Roskilde hele uge 41

Du er inviteret. Få pulsen op. Humøret i top.
Vi dyrker sammenholdet. Hver dag i hele ugen.
Pluk den aktivitet i programmet, som du vil
være med til. Vi glæder os til at se dig.

Læs mere på www.rfi.dk

Skal vi sige, at vi ses 😊

Mandag 11. okt.	Styrketræning *	Lifecub Hyrdehøj 7	6.30 - 7.30
Tirsdag 12. okt.	Styrketræning *	Lifecub Hyrdehøj 7	14.00 - 15.00 og 19.30 - 20.30
	Zumba fitness *	Pigesalen på Sct. Jørgens skole Sønderlundsvej 58	17.00 - 18.00
	Spinning *	Lifecub Hyrdehøj 7	17.00 - 17.55
	Jumping fitness *	Lifecub Hyrdehøj 7	19.40 - 20.40
Onsdag 13. okt.	Styrketræning *	Lifecub Hyrdehøj 7	6.30 - 7.30
	Yoga	Pigesalen på Sct. Jørgens skole Sønderlundsvej 58	18.00 - 19.15
	Motionsfloorball	Tjørnegårdshallen Hyrdehøj 3	18.30 - 20.00
Torsdag 14. okt.	Styrketræning *	Lifecub Hyrdehøj 7	14.00 - 15.00 og 19.30 - 20.30
	Pilates med bold *	Lifecub Hyrdehøj 7	8.15 - 9.15
Fredag 15. okt.	Familiesvømning	Sct. Jørgens skole Sønderlundsvej 58	17.30 - 18.00
	Familiesvømning	Sct. Jørgens skole Sønderlundsvej 58	18.00 - 18.30

* Tilmelding til
Anne Marie Madsen
Lifecub 21 84 77 02



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSdag



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND



RFI
ROSKILDE FIRMA
OG FAMILIEIDRÆT