

## Program

- 11.00** Seneste ankomst til Mørkhøj Parkalle 26 D  
Der bliver budt på snacks, og 1 øl indtages.
- 11.50** Seneste afgang fra adressen  
Første udfordring er en gåtur gennem Tingbjerg  
Vi tager bussen mod destinationen
- 12.40** Ankomst til Grøndalscenteret  
Omlædning
- 13.00** Aktivitet start
- 15.00** Aktivitet slut  
Bad og omklædning
- 16.15** Retur til adressen  
Frokosten startes op
- Herefter** Go with the flow  
Musik og sjov – husk vinylerne!

### Vigtig info!

Indendørs sportstøj medbringes. Lange bukser er **et krav** for at kunne deltage!

Alle kan være med hele vejen; også på trods af golfalbue, rygproblemer, podagra eller andre gammelmandslidelser. Det er kun et spørgsmål om vilje.

Alle medbringer og betaler 300,-, der dækker aktivitet samt transport i bus.

Udfordringen 'En gåtur gennem Tingbjerg' er på eget ansvar, men er til gengæld gratis!

Flere detaljer følger. Hold godt øje med din mail!