

# PROGRAM

\* **DROP-IN** Kræver **IKKE** tilmelding

Læs mere om aktiviteterne på [Arenanord.dk](http://Arenanord.dk)

Lokation/aktivitet	Tidspunkt	Forening
<b>ZONE 1: ARENAEN</b>		
<b>Formiddag</b>		
Morgenmad/fællessang	09.30-10.00	
Mandeholdet	10.15-11.00	SEIF
Bordtennis - * Drop-in	10.15-11.00	Ældresagen
Floorball - * Drop-in	10.45-11.30	Ældresagen
<b>FROKOST</b>	11.30-12.45	
<b>Eftermiddag</b>		
Bowls - * Drop-in	13.15-14.00	Ældresagen
Floorball - * Drop-in	13.15-14.00	Ældresagen
Bordtennis	13.15-14.00	Ældresagen
<b>ZONE 2: IDRÆTSHALLEN</b>		
<b>Formiddag</b>		
Seniordans	10.15-10.45	Sæby Folkedanser F.
Billard - * Drop-in	10.15-11.30	Frh. Billard
Gymnastik	10.45-11.30	Senior R.R./Blæksprutten
<b>FROKOST</b>	11.30-12.45	
<b>Eftermiddag</b>		
Folkedans	12.45-13.15	Sæby Folkedanser F.
Seniordans	13.15-13.45	Sæby Folkedanser F.
Billard - * Drop-in/kampe	12.45-14.00	Frh. Billard
<b>ZONE 3: ATLETCENTERET</b>		
<b>Formiddag</b>		
Stolegymnastik	10.15-10.45	Ældresagen
Folkedans	11.00-11.30	Sæby Folkedanser F.
<b>FROKOST</b>	11.30-12.45	
<b>Eftermiddag</b>		
Stole Yoga	12.30-12.45	LOF
Stole Yoga	12.45-13.00	LOF
Herre Yoga	13.00-13.30	FFK
<b>ZONE 4: BADMINTONHALLEN</b>		
<b>Formiddag</b>		
Badminton - * Drop-in	10.15-11.30	S.R.R./Blæk/ÆldreSagen.
<b>FROKOST</b>	11.30-12.45	
<b>Eftermiddag</b>		
Pickleball * Drop-in	12.15-14.00	FSI

Lokation/aktivitet	Tidspunkt	Forening
<b>ZONE 5: 1. SAL</b>		
<b>Formiddag</b>		
Bridge	10.15-11.15	Frh. Bridgeklub
<b>FROKOST</b>	11.30-12.45	
<b>Eftermiddag</b>		
DGI Nordjylland oplæg	12.45-13.15	DGI
Bridge	13.00-14.00	Frh. Bridgeklub
<b>ZONE 6: UDEOMRÅDE</b>		
<b>Formiddag</b>		
Krolf - Mesterskabet 2026	10.15-12.15	DAI/SEIF (OBS. frokost efter)
Senior Fodbold	10.15-11.00	FFI Fodbold - Young boys
Cykeltur + Rickshaw	10.15-10.45	FSI/Ældres./Blæksprutten
Vandretur	10.45-11.45	Fodslaw
<b>FROKOST</b>	11.30-12.45	
<b>Eftermiddag</b>		
Krolf " * Drop-in"	12.45-14.00	DAI/SEIF
Vandretur	12.45-13.45	Fodslaw
Petanque * Drop-in	12.45-14.00	
Cykeltur	13.00-13.30	FSI/Ældres./Blæksprutten
<b>ZONE 7: FOYER</b>		
<b>Frivilligcenter Borgerservice Sundhedscenter Forebyggende medarbejdere Nærpoliti</b>	<b>10.00-14.00</b>	<b>Frh. Kommune</b>

