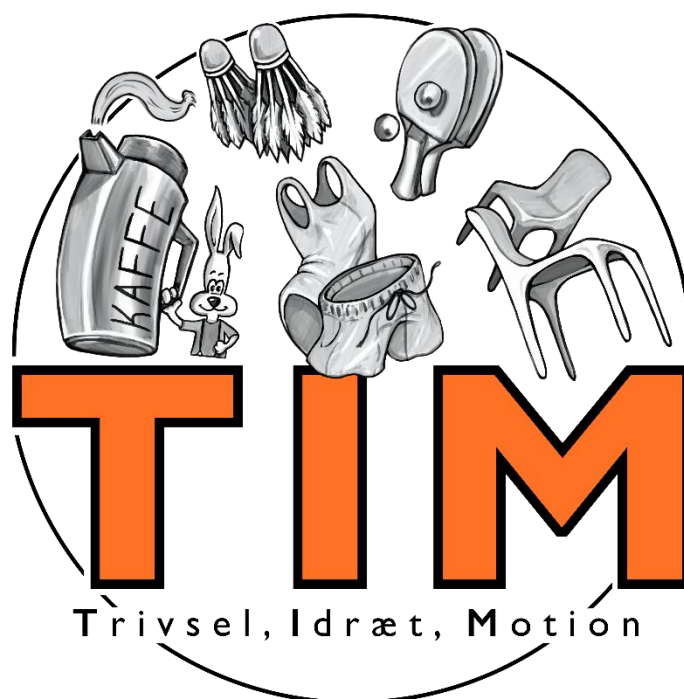


Find vej til TIMs aktiviteter



Indhold

Find vej til TIMs aktiviteter	1
Fitnessrummet – Herlev Hallen	2
Traveture og stavgang – Herlev Hallen	4
Bordtennis – Kildegårdskolen Vest	5
Badminton – Skinderskovhallen	8
Egen svømning – Hjortespringbadet	9

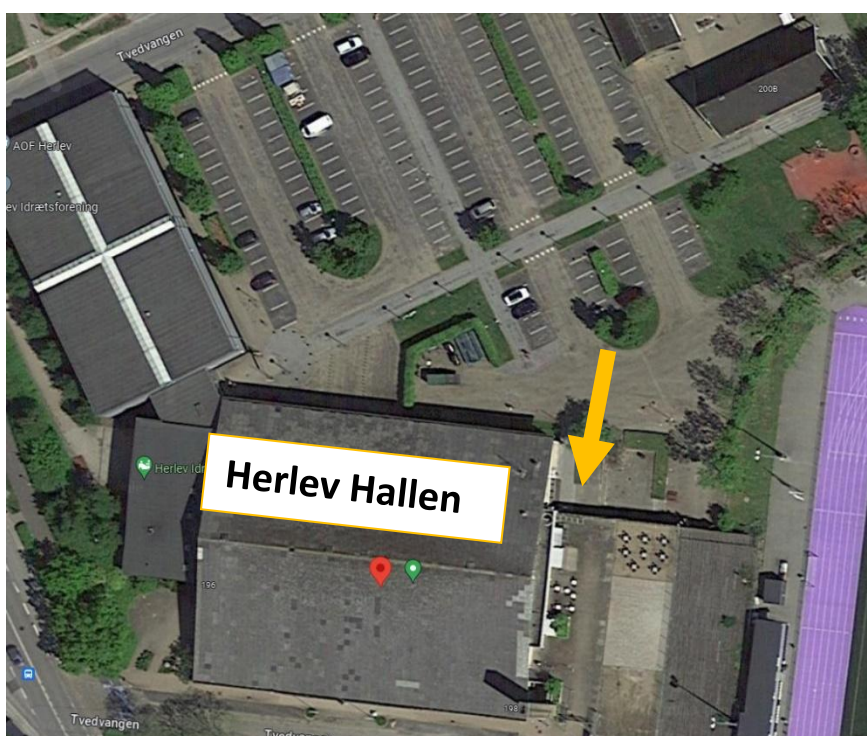
Fitnessrummet – Herlev Hallen

Fitnessrummet kan frit benyttes på eget ansvar af alle TIMs medlemmer.

Fitnessrummet består af en række konditionsmaskiner, træningsmaskiner og frivægte. Nogle maskiner skal sættes til strøm, såsom løbebåndet, imens andre skal indstilles manuelt, såsom benpres og forlårs- og baglårsmaskinen.

Fitnessrummet kan benyttes alle hverdage fra kl. 9.00 – 15.00.

Nøglen til fitnessrummet findes i en hvid plastikkasse bagerst i TIM kontoret.





TIM fitnessrum

TIM kontor (indgang)



TIM kontor (døren er åben)



Nøgle i hvid kasse



Fitness nøgle

Traveture og stavgang – Herlev Hallen

Traveture foregår hver onsdag, og man mødes 9.45 og så er der afgang kl. 10.00. Du skal medbringe madpakke og en 20-30 kr. til benzin.

Stavgang foregår hver tirsdag og fredag, og der er afgang kl. 10.00. Du kan låne stave på TIM kontoret.

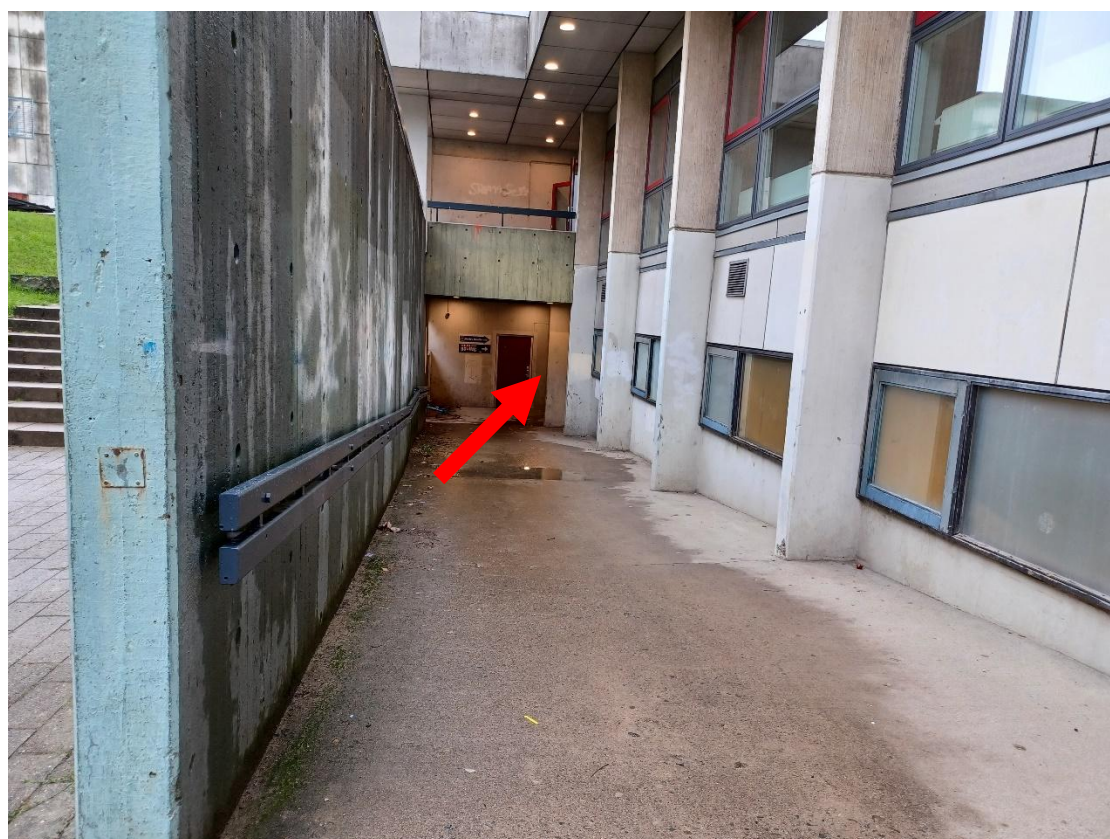
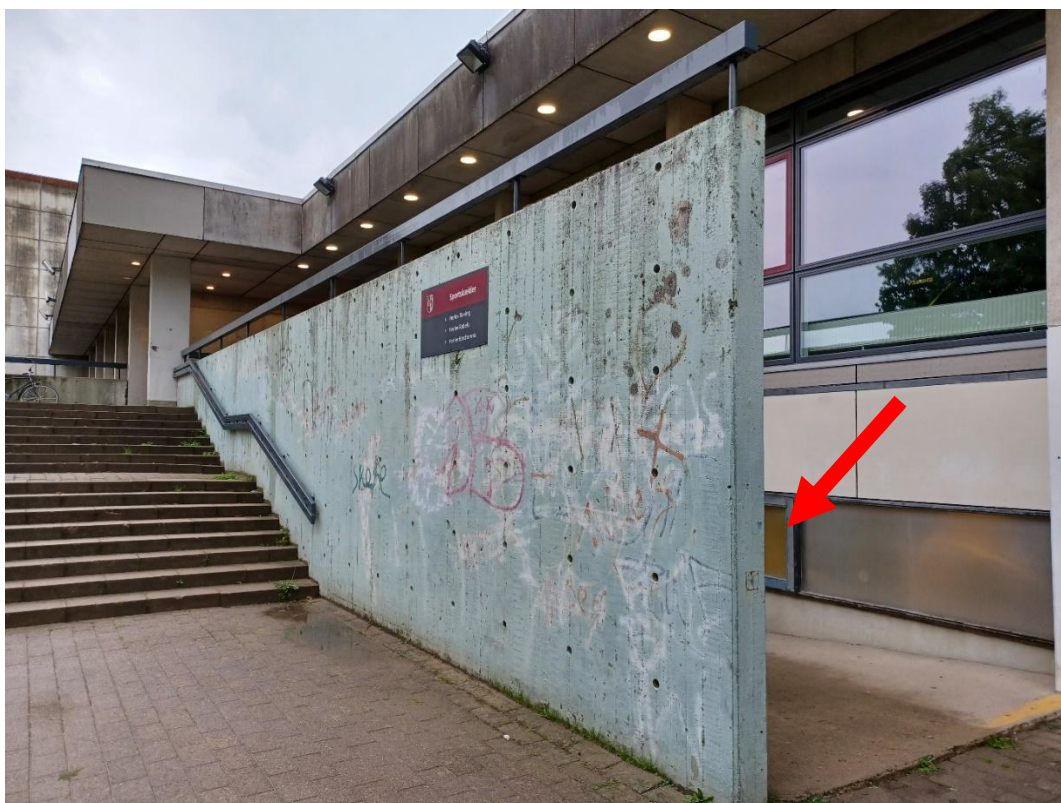


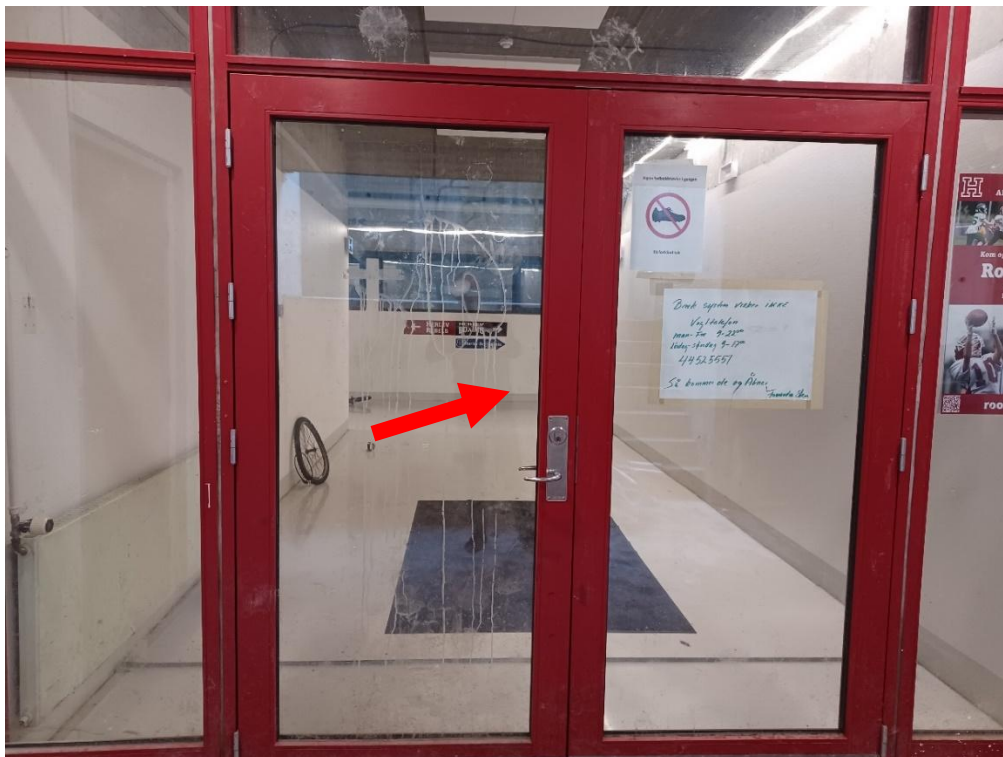
Bordtennis – Kildegårdskolen Vest

Bordtennis i TIM finder sted i ”sportskælderen” på Kildegårdskolen Vest (Dildhaven 40, 2730 Herlev)

Du kan spille med hver mandag kl. 10.00 – 12.00 og torsdag kl. 13.00 – 15.00.







Badminton – Skinderskovhallen

Badminton foregår hver tirsdag og fredag fra kl. 08.00 – 10.00 i Skinderskovhallen. De fleste spiller fra kl. 8.30 – 10.00, og derefter drikkes der kaffe. Banerne bliver fordelt ved lodtrækning kl. 9.00 til dem, der vil være med til at spille double.

Man kan låne ketsjer eller have egen med, og bolde bliver stillet til rådighed af TIM.



Egen svømning – Hjortespringbadet

Hver tirsdag og fredag kan man som medlem af TIM benytte Hjortespringbadet fra kl. 10.30 – 13.00 ca. og selv svømme og benytte terapibassinet. Man skal blot lægge 50 kr. i depositum for et adgangsarmbånd.

