

**Aktiviteter i Saxkjøbing Roklub  
Vinter 2019 - 2020**

|         | <b>Mandag</b> | <b>Tirsdag</b> | <b>Onsdag</b> | <b>Torsdag</b> | <b>Fredag</b> |  |                          |
|---------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--|--------------------------|
| Bente   | 17:00 - 18:00 |                |               |                |               |  | Rospinning er startet    |
| Svend   |               | 09:00 - 10:00  |               | 08:00 - 09:00  |               |  | Rospinning er startet    |
| Ulla    |               | 10:15 - 11:15  |               | 10:00 - 11:00  |               |  | Rospinning er startet    |
| Claus L |               |                |               | 18:00 - 19:00  |               |  | Rospinning Start uge 43  |
| Morten  | 18:15 - 19:15 |                | 17:00 - 18:00 |                |               |  | Rospinning Start uge 43  |
| David   |               |                | 18:00 - 19:00 |                |               |  | Rospinning Start uge 43  |
| Søren   |               | 17:00 - 18:00  |               |                |               |  | Ryg træning Start uge 44 |
|         |               |                |               |                | 17:00 - 18:00 |  | Svømning                 |