

Aktivitetskalender HvK

Nov. 2015 – April 2016

Her kan du danne dig et overblik over, hvilke aktiviteter, der finder sted i HvK fra generalforsamlingen i nov. 2015 til medlemsmødet i april 2016. OBS! Kalenderen indeholder kun interne aktiviteter og ikke de eksterne løb, som mange af klubbens medlemmer deltager i. Hold dig orienteret om disse på opslag i klubben og på kalenderen på klubbens hjemmeside.

Rengøringsdag, efterår	Søndag den 25. oktober, kl. 9.00 – 15.00	Der vil være fælles frokost undervejs. Har du ikke mulighed for at være med hele dagen er et par timer også værdsat!
November 2015		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra den 20. oktober – påske, kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør. Omklædning fra kl. 18.00.
Klubaften Styrke- & cykeltræning	<u>Cykling</u> : Onsdage fra den 21. oktober, kl. 17.30 – 19.00 <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Cykel</u> : Start går fra klubben kl. 17.30. Der bliver ikke kørt stærkere end alle kan være med. <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Fællestræning Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes, hvis vejret tillader det. Deltagerne er omklædte og klar kl. 10:00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
Julefrokost	Lørdag, den 21/11 kl. 18 – den lyse morgen	Kom og få en svingom og en øl m. dine ro-kammerater.
December 2015		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra den 20. oktober – påske, kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Klubaften Styrke- & cykeltræning	<u>Cykling</u> : Onsdage fra den 21. oktober, kl. 17.30 – 19.00 <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Cykel</u> : Start går fra klubben kl. 17.30. Der bliver ikke kørt stærkere end alle kan være med. <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.

Fællestræning Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes, hvis vejret tillader det. Deltagerne er omklædte og klar kl. 10:00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
Januar 2016		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra den 21. oktober – påske, kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Klubaften Styrke- & cykeltræning	<u>Cykling</u> : Onsdage fra den 21. oktober, kl. 17.30 – 19.00 <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Cykel</u> : Start går fra klubben kl. 17.30. Der bliver ikke kørt stærkere end alle kan være med. <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Fællestræning Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes, hvis vejret tillader det. Deltagerne er omklædte og klar kl. 10:00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
Februar 2016		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra den 21. oktober – påske, kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Klubaften Styrke- & cykeltræning	<u>Cykling</u> : Onsdage fra den 21. oktober, kl. 17.30 – 19.00 <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Cykel</u> : Start går fra klubben kl. 17.30. Der bliver ikke kørt stærkere end alle kan være med. <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Fællestræning Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes, hvis vejret tillader det. Deltagerne er omklædte og klar kl. 10:00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
Marts 2016		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra den 21. oktober – påske, kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.

Klubaften Styrke- & cykeltræning	<u>Cykling</u> : Onsdage fra den 21. oktober, kl. 17.30 – 19.00 <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Cykel</u> : Start går fra klubben kl. 17.30. Der bliver ikke kørt stærkere end alle kan være med. <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Fællestræning Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes, hvis vejret tillader det. Deltagerne er omklædte og klar kl. 10:00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
Klubmesterskaber i Ergometer	Lørdag den 12. marts, kl. 10.00 – 15.00	Kom og kæmp med og mod dine klubkammerater i HvK's træningslokale.
Svejbæk	<u>Lang tur</u> : Mandag den 21/3 til mandag den 28/3 <u>Kort tur</u> : Onsdag den 23/3 til mandag den 28/3	Kajak, løbe-/ gåture og fælleshygge i påsken på Hvidovres koloni i Svejbæk ved Julsø.
April 2016		
Vintertræning Cirkel-træning	Tirsdage fra den 21. oktober – påske, kl. 18.15 – 19.30	Langhøjskolen, gymnastiksal 2 – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Klubaften Styrke- & cykeltræning	<u>Cykling</u> : Onsdage fra den 21. oktober, kl. 17.30 – 19.00 <u>Styrketræning</u> : Onsdage fra den 1. oktober – påske, kl. 18.00 – 19.30	<u>Cykel</u> : Start går fra klubben kl. 17.30. Der bliver ikke kørt stærkere end alle kan være med. <u>Styrketræning</u> : I klubbens træningslokale – det eneste du skal medbringe er træningstøj og godt humør.
Fællestræning Kajak	Alle lørdage, kl. 10.00 – 12.00	Der roes, hvis vejret tillader det. Deltagerne er omklædte og klar kl. 10:00. Alle interesserede er velkomne til at deltage i fællestræningen. Der trænes efter program.
Medlemsmøde og Standerhejsning	Onsdag den 27/4, kl. 18.00 – 21.00	Mødet afholdes i HvK, og der vil være lidt at spise først.



Hold øje med klubbens FACEBOOK-side, hvor der aftales ture på vandet fra dag til dag... og andre hyggelige aktiviteter med din klubkammerater



Hold øje med klubbens hjemmeside og kalenderen, der også indeholder arrangementer fra DKF – www.hvidovrekajakklub.dk