

**Senior i SIF** *Aktivt samvær - vælg selv dine aktiviteter hvor ofte og hvor længe.*  
**Program for 2025** - onsdage i SIF, Krøyersvej 5A, 2930 Klampenborg:

*Fast program om onsdagen i SIF:*

- 10 - 16:** Motionsrummet på 1. sal og Petanque banen ved hovedindgangen kan benyttes.  
**11 - 13:** Badminton eller tennis efter nærmere aftale og betaling for sæsonbane.  
**11.45 - 12.30:** Gymnastik - "Pilates" med instruktør i gymnastiksalen på 1. sal.  
**12.30 - 16.00:** Smørrebrød m.m., vand, øl, vin, kaffe, kage kan købes i restaurant Siffen.  
 Hyggesnak og eventuelt spil (f.eks. billard, kort- og brætspil) i Siffen.  
**16.00:** Senior i SIF lukker.

*Særligt program følgende onsdage:*

8. jan. 2025	<b>Forårs sæson start.</b>
12. februar	<b>Siffen er LUKKET</b> (ingen frokost, men baner kan benyttes + åben for Pilates).
19. februar	Kl. 13.45 Årligt <b>Medlemsmøde</b> i Senior i SIF. Afholdes i Siffen.
16. april	<b>Siffen er LUKKET</b> (ingen frokost, men baner kan benyttes + åben for Pilates).
7. maj	<p><b>Årets udflugt:</b>            Kl. 11.00: Busafgang fra SIF, Krøyersvej 5.            Kl. 11.30 - 13.30: <a href="#">Museet for Søfart</a>, Ny Kronborgvej 1, 3000 Helsingør.            Rundvisning i udstillingen: Søfarer, 400 års danmarkshistorie.            Kl. 14.00 Frokost: <a href="#">Restaurant Kaj</a>, Helsingør Nordhavn, Strandpromenaden 6.            Kl. 16.00: Busafgang tilbage til SIF.</p>  <p><i>Tilmelding / betaling nødvendig den 23. eller 30. april. Pris 350 kr. pr. person.</i></p>
4. juni	<p><b>Forårs sæson afslutning - sommerfest i Siffen</b>            Kl. 13.00 Frokost arrangement. (Baren åbner kl. 12.30)            Med særligt tema.</p> <p><i>Tilmelding / betaling nødvendig den 21. eller 28. maj. Pris oplyses senere.</i></p>
20. august	<b>Efterårs sæsonen starter.</b> Baner benyttes først fra indendørs sæson start.
15. oktober	<b>SIFFEN er lukket</b> (ingen frokost, men baner kan benyttes + åben for Pilates).
29. oktober	Kl. 14-15. <b>Evt. foredrag.</b> FORSLAG modtages gerne.
10. december	<p><b>Efterårs sæson afslutning - Tak for i år.</b>            Kl. 12.30 Julefrokost i Siffen.            Bankospil med sponsorpræmier.</p> <p><i>Tilmelding / betaling nødvendig den 26.nov. eller 3. dec. Pris oplyses senere.</i></p>