

KÆRE GÆST! Vi har samlet et væld af vilde og sjove aktiviteter til jer alle sammen. Se herunder hvad der sker i vores forskellige zoner hele dagen. Der er noget for alle, både børn og voksne, sammen eller hver for sig - og der er også et par opvisninger som vil imponere de fleste. Med din billet har du adgang til det hele for kun 75 kr. Du får udleveret et armbånd, når du kommer, som giver adgang til alle sale, lokaler og områder.

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!



STUEPLAN ORANGE ZONE

FOYER	CAFÉEN	SPORTSHUSET	DGI BYENS HOLDSAL
KL. 10.00–16.00 Stort VR-område. Kom og prøv de seje VR-briller v. DGI Byen	KL. 10.00–15.00 Ansigtsmaling v. Sminkepigerne	KL. 10.00–11.30 Kom og spil badminton v. BC37	KL. 10.00–10.25 Workout Legs/Booty v. DGI Byen
KL. 10.00–16.00 Esports-område. Mød Copenha- gen E-sport og Amager E-sport. Her kan du bl.a. prøve kræfter med counter strike, social gaming og teste din reaktionstid med blaze- pods	KL. 10.00–16.00 Legeområde – Bobles for de mindste	KL. 11.45–12.30 Workshop Irsk Dans v. Dark Green School of Irish Dancing	KL. 10.30–10.55 Workout Core/Abs v. DGI Byen KL. 11.00–11.25 Workout Boksetræning v. DGI Byen
KL. 10.00–16.00 DGI Byens stand. Mød DGI Byen, hør om holdtræning, foreninger og få info omkring programmet	KL. 11.00–14.00 Sjov og spas med Rubrikscubes v. Dansk Speedcube Forening	KL. 12.45–15.00 Kom og spil basketball v. Hovedstadens Basketball Fællesskab. Deltag i konkurrencer om sjove præmier.	KL. 12.00–12.25 Dans med til Latin Dance v. DGI Byen
KL. 10.00–16.00 Gratis massage og krops- rådgivning v. CityFys	KL. 10.00–16.00 Masser af mad, drikke og snacks fra caféen		KL. 12.30–12.55 Vær med til DanceFit v. DGI Byen
KL. 10.00–16.00 Copenhagen Sneaker Days. Hør alt om eventet og vind billetter til 13. og 14. juli			KL. 13.00–13.25 Flow Yoga v. DGI Byen
KL. 10-16: Stande Mød bl.a. Be Sporty og Paul Petersens Idrætsinstitut og andre foreninger			KL. 13.35–14.00 TRX v. DGI Byen

BOWLINGCENTRET GRÅ ZONE

BOWLINGCENTRET

KL. 10.00–14.00
Gratis bowling OBS: Du betaler for skoleje kun 10 kr.

UNDERETAGE LYSEBLÅ ZONE



IDRÆTSHUSET

GYMNASTIKHUSET

FORSAMLINGSHUSET

SKYTTEHUSET

KL. 9.30 – 9.50 Fælles opvarmning v. PWR! Vi kickstarter dagen sammen i højt tempo og godt humør	KL. 10.00–10.45 Workshop med ballet-træning for børn v. Balletkompagniet	KL. 10.00–11.30 Workshop Fægtning v. Fægteklubben Trekanten	KL. 10.00–13.00 Kom og prøv at skyde v. Hellerup Skydeselskab OBS: +10 år
KL. 10.00–10.45 Gymnastikopvisning v. Politiets Idrætsforening	KL. 11.15–15.00 Sjov forhindringsbane og workshop v. Be Sporty	KL. 11.45–12.30 Karate. Kom og prøv kræfter med en kampsport v. Jundokan København	
KL. 11.00–11.45 Kricket-opvisning v. Kulturværkstedet Dagmar	Vi uddeler Carlsberg Sport drikkedunke til de første 100, som kommer og er med til opvarmningen	KL. 12.45–13.30 Taido Dojo opvisning og prøv selv v. Københavns Taido Dojo	
KL. 12.00–13.00 Capoeira-workshop v. Capoeiraskolen Senzala		KL. 13.45–14.45 Freestyle fodbold-sjov. Oplev Guillermo - én af verdens bedste fodbold-freestylere	
KL. 13.00–15.00 Prøv at klatre v. Foreningen Friluftsliv & Klatring OBS: + 15 år			
KL. 13.15–13.45 Opvisning og workshop v. Move Dansestudie			
KL. 14.00–15.00 Kendo Workshop v. Kenseikai København Kendo			
KL. 15.15–16.00 Vi sætter rekorder! Kom til kæmpe finale i Idrætshuset med Børnenes Rekordbog. Vær med til den ultimative bottle flip challenge!	Gratis State Vitamin til alle børn og gratis Stay Strong Proteindrik til alle voksne		

UDENDØRS BLÅ ZONE

TORVET

TERASSEN

KL. 10.00–16.00 Hop amok med superhelte på superhelte hoppeborgen	KL. 11.00–12.00 Live-musik v. Feat. The Band
KL. 10.00–16.00 Hop løs på den sjove unicorn hoppeborg	KL. 13.15–14.15 Live-musik v. Feat. The Band
KL. 10.00–16.00 Spil-selv fodbold-dart	
KL. 10.00–15.00 Forfriskninger. Kom og køb slushice og popcorn.	
KL. 11.30–12.00 Fodbold-dart konkurrence. Max 20 børn, først til mølle. Vind præmier!	
KL. 12.15–13.15 Freestyle fodbold-sjov. Oplev Guillermo - én af verdens bedste fodbold-freestylere	

UDENDØRS GRØN ZONE

ARENAEN

PADELBANERNE

KL. 10.00–15.00 Kom og prøv det kæmpe softballbur og prøv at spille softball i flere varianter v. Dansk Softball Forbund	KL. 13.00–15.00 Kom og prøv at spille padeltennis v. King Padel
KL. 10.00–11.00 Pigefodbold og konkurrence med præmier v. BK Vestia	
KL. 11.00–12.00 Drengefodbold og konkurrence med præmier v. BK Vestia	
KL. 12.00–13.00 Kom og prøv kræfter med sporten Lacrosse v. Copenhagen Lacrosse	
KL. 13.15–15.00 FCK Træning v. FCK	
KL. 10.00–16.00 Spil-selv teqball på teqballbordene	