

### Julearrangement den 4. december

Onsdag den 4. december holder Idræt i dagtimerne sit årlige julearrangement, hvor godt humør, god musik og godt selskab er i centrum.

Vi skal som sidste år holde julearrangementet i Loungen over hal 1 lige ved hovedindgangen. Prisen er igen i år 130 kr., og for pengene får du morgenbrød, en frokost samt musik. Derudover er der også mulighed for at vinde en præmie eller to med hjem fra dagen.



I år vil den musikalske underholdning blive varetaget af "BamseMadsen", som campingejer og musiker, Helge Stolberg Hansen, står bag. Helge optræder med alle de kendte hits fra Bamses Venner, og han sætter en ære i at komme så tæt på den originale Bamse som muligt. Han synger og lyder som Bamse, og ligner ham endda også.

Vi starter kl. 10 og slutter kl. 14.

### To-trins-verificering

Skal der betales beløb med Dankort til Idræt i dagtimerne på over 450 kr., så kræves der nu en såkaldt to-trins-verificering. Dvs. at man skal indtaste en sms-kode, som bliver genereret ved betalingen fra Nets. Hvis man ikke har et tilmeldt et mobilnummer her til, vil man opleve, at man skal benytte sit Nem-ID. Dette har vi fravalgt at gøre på kontoret.

### Kontorflytning

Det blev desværre ikke i oktober at vi kunne flytte. Men i løbet af november bliver det helt sikkert... I løbet af den første uge af november begynder vi stille og roligt at rykke vores ting i det nye lokale på gangen, hvor FIC's hal-kontor også er placeret.



Vi turde ikke at sætte endelig dato på flytningen, men vi skriver ud, når vi er klar til at tage godt imod i de nye rammer. Vi kommer dermed tættere på træningscenteret og hovedindgangen, hvilket gerne skulle komme både medarbejdere, frivillige hjælpere samt nuværende og kommende medlemmer til gavn. Vi kan ikke love, at det ikke roder lidt til at starte med, men vi lover, at den gode stemning fra kælderen rykker med op i de nye omgivelser.

### Saunagus

Hermed de resterende datoer for Saunagus i efteråret 2019:

**14. november**  
**5. december**

Billetter købes på kontoret.  
Pris kr. 20,- pr. gang.

### Facebook

Vidste du, at hvis du "syntes godt om" vores facebookside, så får du lettere adgang til alle vores opdateringer på hold, arrangementer mm. samt stemningsbilleder og anden information, som vi løbende lægger ud på Facebook.



### AFLØSERE

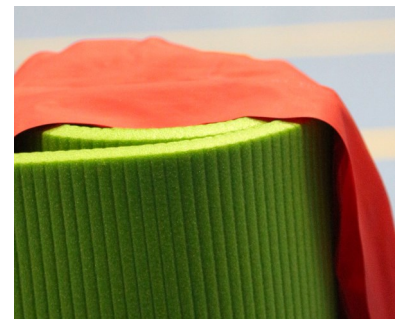
**10/12: Callanetics - Nese**  
**11/12: Motionsgymnastik - Lone**  
**11/12: Lettere gymnastik - Lone**  
**12/12: Yoga - Ann Sofie**  
**12/12: Motion for Kræftramte - Nese**  
**13/12: Pilates - Lotte**

### KALENDEREN

**4/12: Julearrangement**  
**20/12: Efterårssæsonens sidste aktivitetsdag**

### Oprydning efter aktiviteter

Vi har i den seneste tid oplevet udfordringer med oprydning af udlånsrekvisitter efter vores forskellige aktiviteter.



Vi har mistet badmintonketsjere, liggeunderlag, elastikker m.m. Det samme gælder Fitness, som vi deler en del af faciliteterne og udstyret med.



HUSK derfor at aflevere det lånte udstyr samme sted, som det er blevet taget. På forhånd tak.





## Vandgymnastik - efterår 2019

Træning i varmtvandsbassin er en alsidig træningsform, hvor du træner din kondition, bevægelighed, muskelstyrke og balance.



Du kan også benytte varmtvands-træning til afspænding og smertelindring.

**Onsdag kl. 12.15 - 13.00**

**Hold 3: 6. - 27. november**

**Hold 4: 4. - 18. december**

**Pris:**

**Hold 3: Kr. 340,-**

**Hold 4: Kr. 295,-**

**Instruktør: Linea Nielsen**

**Fredag kl. 11.30-12.15 el. kl. 12.15-13.00**

**Hold 3: 1. - 29. november**

**Hold 4: 6. - 20. december**

**Pris:**

**Hold 3: Kr. 385,-**

**Hold 4: Kr. 295,-**

**Instruktør: Linea Nielsen**

Udover ovenstående pris betales 100 kr. i depositum for et armbånd til indgang i svømmehallen på det pågældende hold. Armbånd udleveres på kontoret. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret. Kontakt kontoret, hvis du ønsker at gå på flere hold, da det ændrer prisen.

## Træning og trivsel for de morgenfriske

Hver torsdag kl. 8.15 er der i Fitness Sal 1 et nyt Træning og trivselshold for de morgenfriske. Det er et åbent hold, der arbejder med forskellige øvelser og elementer, som man vil kunne genkende fra Genoptræningscenteret, hvorfra mange af vores medlemmer til træning og trivsel er kommet fra. Træningen sluttet med 3. halvleg. Tilmelding er ikke nødvendig.

## Regler for brug af træningscenter

- Man må udelukkende opholde sig i træningscentret, hvis man er medlem og har et blåt chiparmbånd.
- Man skal bære armbåndet synligt, enten om hånden, på drikkedunk eller lignende.
- Ved ankomst til træningscentret, bippes chiparmbåndet på scanneren ved touchskærmen, kvittering udskrives og medbringes i træningscentret.
- Brug én maskine/vægt af gangen, så andre kan komme til.

## Bevæg dig glad - Husk det nu



### Bevæg dig glad - Julearrangement

Onsdag den 4. december holder Bevæg dig glad sit årlige julearrangement sammen med Idræt i dagtimerne, hvor fællesskab, godt humør og god musik er i centrum.

I forhold til sidste år, er der foretaget den justering for Bevæg dig glad, at arrangementet finder sted i Mødelokale 1 i Fredericia Idrætscenter fremfor i den store Lounge. Her vil der være spisning og hyggeligt samvær, og når musikken går på omkring kl. 11 i loungen, så er der reserveret pladser til Bevæg dig glads deltagere.

Prisen er igen i år 130 kr., og for penge får du morgenbrød, en frokost samt musik. Derudover er der også mulighed for at vinde en præmie eller to med hjem fra dagen.

I år vil den musikalske underholdning blive varetaget af "BamseMadsen", som campingejer og musiker, Helge Stolberg Hansen, står bag. Helge optræder med alle de kendte hits fra Bamses Venner, og han sætter en ære i at komme så tæt på den originale Bamse som muligt. Han synger og lyder som Bamse, og ligner ham endda også.

Vi starter kl. 10 og slutter kl. 14.

### Mobilepay

Der kan betales til nr. 69727 - HUSK at påføre navn i kommentarfeltet inden du swiper. Er du nyt medlem, kan du ikke betale med Mobilepay, da vi så ikke kan registrere din indbetaling.



**MobilePay**

- Ryd op efter dig selv, læg vægte m.m. tilbage på plads.
- TØR altid maskiner, bænke m.m. af efter brug.
- Brug kun rene indendørs-sko i træningscentret.
- Træning foregår i træningstøj.
- Behandl generelt maskiner og udstyr ordentligt, så det ikke ødelægges, dvs. betræd fx ikke træningsbænkene med sko på.
- Tag hensyn til de andre brugere af træningscentret – så er der plads til alle.

## Eget armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træ i hele åbningstiden - dvs. kl. 6-22 i hverdagene og kl. 8-18 i weekenden og helligdage.

**Pris: 1. nov. 2019 - 31. aug. 2020**

**Kr. 1.600 + kr. 100 i dep.**

Bestilles på vores hjemmeside eller på vores kontor.

Prisen er inklusiv kontingent til Idræt i dagtimerne i hele perioden. Det vil sige, at du samtidig kan bruge de fleste af vores øvrige aktiviteter ved siden af din træning i træningscenteret.

### Mulighed for abonnement

Det er muligt, at købe et armbånd til træningscentret igennem et abonnement.

Prisen er kr. 175,- pr. måned frem til abonnementsudløb.

Dette betyder rent praktisk, at du tilmelder dit dankort i forbindelse med tilmelding. Herefter trækkes der løbende kr. 175,- hver måned i abonnementsløbetid.

Abonnementet kan opsiges med et varsel på en måned + løbende måned.

### Rund fødselsdag

Så blev det Lones tur til at holde rund fødselsdag, da hun den 23. oktober fyldte 50 år. Herudover har hun den 1. januar 5 års jubilæum som koordinator for Bevæg dig glad, og for de mange aktiviteter, som vi i den tid har fået startet op. Stort tillykke til Lone



### GAVEIDEER

**Gavekort på MEDLEMSKAB** af Idræt i dagtimerne: kr. 160 med mulighed deltage i 30 forskellige aktiviteter pr. måned

**Flot grøn t-shirt** med Idræt i dagtimenes navn – fås i bomuld eller svedabsorberende kvalitet str. S til XXXL.

Pris kun kr. 100



**Træningselastik ca. 2,5 m**

I Theraband-kvalitet

Pris kun kr. 50

