

Hjælp med at sprede budskabet om vores ÅBENT HUS

Torsdag den 11. april holder Idræt i dagtimerne åbent hus for ALLE INTERESSE-REDE kl. 10-13. I den forbindelse skal vi have spredt ordet til så mange som overhovedet muligt - især til dem, der ikke kender så meget til os i forvejen. Jeg håber derfor, at alle vil gøre reklame for dagen - enten med mundtligt eller ved at dele flyers ud, som kan rekvireres på Idræt i dagtimerne kontor.

På forhånd tak.

MVH Tony



Velkommen til vore medlemmer og alle byens borgere

ÅBENT-HUS-ARRANGEMENT

hos IDRÆT I DAGTIMERNE

Torsdag den 11. april 2019 kl. 10 til 13

i Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100

Dagen byder på "smagsprøver" af nogle af de 27 forskellige aktiviteter, som Idræt i dagtimerne har på programmet hver uge året rundt.

Alle kan deltage eller kigge på - gæster og medlemmer kan prøve både nye eller kendte aktiviteter. Det er ofte sjovere end man tror - og gavnligt for krop og sjæl.

På info-stande kan du høre om vores mange aktiviteter.

Idræt i dagtimerne henvender sig til alle, der har fri i dagtimerne uanset alder. Vores medlemmer kan benytte Fitnesscentret i hele åbningstiden også i weekenden, hvis de har købt et personligt armbånd.

Derudover har vi særlige tilbud f.eks. til demente i Bevæg dig glad, arbejdsledige i Step One, Motion for kræfttratte samt Træning og trivsel for de, der lider af kol, diabetes, gigt, hjertekarsygdomme m.m.

Kaffe på kanden har vi som altid - og Cafe Fic g' r lidt til.

Vi ses til en god dag med masser af aktivitet og højt humør.

Venlig hilsen



Den 7. maj starter træning på Østerstrand

Så er vejret ved at vise sig fra sin gode side, og traditionen tro rykker Idræt i dagtimerne til Østerstrand. Vi starter første gang tirsdag den 7. maj kl. 9, og fortsætter med forskellige instruktører og træningsformer hver tirsdag i maj, juni og august kl. 9-10. VEL MØDT.



Programmet for Sommeridræt 2019 er klar

Så er programmet for Sommeridræt 2019 blevet udarbejdet. Aktiviteterne finder sted fra mandag den 3. juni til fredag den 28. juni samt fra mandag den 5. august til fredag den 30. august. Igen i år har vi aktiviteter i Hannerup mandag og torsdag, mens der er mulighed for træningscenter tirsdag, onsdag og fredag. I juni er der igen i år mulighed for at prøve kræfter med golf om fredagen kl. 10., mens der hver onsdag er gåture med Fodslaw.

Som noget helt nyt vil der hver torsdag kl. 12 være mulighed for at prøve kræfter med Fodboldfitness. Her vil Elin vil tage imod alle, der har mod på at prøve kræfter med dette - og det er bestemt *ikke* en forudsætning, at man før har spillet fodbold - så kom og prøv.



SOMMERIDRÆT



PROGRAM 2019

3. juni - 28. juni og 5. august - 30. august

Motion, frisk luft og socialt samvær



Mobilepay

Det er nu muligt at betale med mobilepay. Du skal bruge følgende 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.

AFLYSNINGER

3/4: Badminton

10/4: Volleyball

17/4: Yoga

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

1/4: Puls og styrke i hal 1

2/4: Hockey/floorball i hal 4

4/4: Vild med dans i hal 1

4/4: Mave/ryg gymnastik i hal 1

11/4: ÅBENT HUS - SE SÆRSKILT PROGRAM

30/4: Callanetics i hal 1

AFLØSERE

15/4: Puls og styrke - Anton

15/4: Dansefitness - Mona

15/4: Neurotræning - Elin

15/4: Yoga - Lise

16/4: Callanetics - Nese

17/4: Motionsgymnastik - Heidi

17/4: Lettere gymnastik - Heidi

17/4: Træning og trivsel - Nese

8/5: Motionsgymnastik - Elin

8/5: Lettere gymnastik - Elin

21/5: Callanetics - Elin

22/5: Motionsgymnastik - Elin

22/5: Lettere gymnastik - Elin

23/5: Yoga - Lone

23/5: Motion for kræfttratte - Elin

24/5: Pilates - Lise

Kom til Naturtræning

I januar startede Idræt i dagtimerne op med Naturtræning, hvor der hver mandag kl. 11-12 trænes i naturen omkring FIC. Nu har hvor vejret virkelig viser sig fra den gode side, så er der alle mulige gode grunde til at være med!

Der arbejdes med styrke, balance, puls og koordination med naturen som virkemiddel. Holdet mødes udenfor Idræt i dagtimerne kontor, og instruktør er Lise Villefrance.





Kaffe skal der til

Vi har en god aftale med Café FIC, hvor man som medlem af Idræt i dagtimerne kan få kaffe. Der er et fast område ved indgangen til caféen, hvor Idræt i dagtimerne brugere kan hygge sig over en kop kaffe.



Der står en kaffekasse til at man selv afregner - **SÅ HUSK BETALING**, så tilbuddet kan løbe rundt - det kniber.

Vi håber, at det betyder, at det vil skabe god stemning i caféområdet, som vil have en afsmittende effekt på husets andre brugere. Medbragt mad må dog ikke nydes inde i selve caféen, men man må gerne tanke kaffen og sætte sig et andet sted i huset - blot at man selv sørger for at rydde op efter sig selv. God fornøjelse.

Ny hjemmeside

Vi lancerede tidligere på året nye hjemmesider for både Idræt i dagtimerne og Bevæg dig glad. Her fra vil der stadig være mulighed for at betale, læse om aktiviteter og arrangementer og meget andet. I den forbindelse er vi også selv ved at lære programmeringen at kende, så bær over med os hvis der melder sig en lille fejl eller to...

Aktivitetsmuligheder
Aktiviteter
Program
Sommeridræt 2019
Arrangementer
Step One
Bevæg dig glad - Husk det nu

Forår 2019 - program klik her



Badminton

Forårsprogram 2019																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Dato</th> <th>Titel</th> <th>Sted</th> <th>Pris</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. april</td> <td>Åbningstid</td> <td>Idrætshuset</td> <td>0,-</td> </tr> <tr> <td>1. maj</td> <td>Åbningstid</td> <td>Idrætshuset</td> <td>0,-</td> </tr> <tr> <td>1. august</td> <td>Åbningstid</td> <td>Idrætshuset</td> <td>0,-</td> </tr> </tbody> </table>	Dato	Titel	Sted	Pris	1. april	Åbningstid	Idrætshuset	0,-	1. maj	Åbningstid	Idrætshuset	0,-	1. august	Åbningstid	Idrætshuset	0,-
Dato	Titel	Sted	Pris													
1. april	Åbningstid	Idrætshuset	0,-													
1. maj	Åbningstid	Idrætshuset	0,-													
1. august	Åbningstid	Idrætshuset	0,-													



Bowling

Saunagus

Hermed datoerne for Saunagus i foråret 2019:

18. april

9. maj

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.



Eget armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træ i hele åbningstiden - også aften, weekend og ferier.

Pris: 1. April - 31. august 2019

Kr. 800 + 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.



Mulighed for abonnement

Det er muligt, at købe et armbånd til træningscenteret 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.

Vandgymnastik - forår 2019

Træning i varmtvandsbassin er en alsidig træningsform, hvor du træner din kondition, bevægelighed, muskelstyrke og balance. Du kan også benytte varmtvandstræning til afspænding og smertelindring.



Onsdag kl. 12.15 - 13.00

Hold 4: 10. - 24. april, pris kr. 250,-

Hold 5: 1. - 29. maj, pris kr. 385,-

Instruktør: Linea Nielsen

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

Hold 4: 12. - 26. april, pris kr. 250,-

Hold 5: 3. - 24. maj, pris 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 vores hjemmeside eller på kontoret. Kontakt også kontoret, hvis du ønsker at gå på flere hold, da det ændrer prisen.

Træningsøvelser

På vores hjemmeside www.iidfredericia.dk kan du finde link til forskellige træningsøvelser:

- Opvarmning
- Elastik
- Bold
- Mave
- Ryg
- Skuldre
- Nakke
- Ben
- Krop
- Udstrækning

Leje af skabe i FIC

For **kr. 145 pr. år**, kan du leje dit eget

Regler for brug af træningscenter

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

- 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 træningscenteret.
- 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 træningscenteret – så er der plads til alle.

GAVEIDEER

Gavekort på MEDLEMSKAB af Idræt i dagtimerne: kr. 160 med mulighed for at deltage i 27 aktiviteter i en måned

Flot grøn t-shirt med Idræt i dagtimerne 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

