

Tak for i år

2019 går ind i sin sidste måned, og hos Idræt i dagtimerne har vi sidste aktivitetstid fredag den 20. december.

Der er mange ting, at hæfte sig ved, når man skuer tilbage på det forgangne år. Nye dedikerede frivillige, nye engagerede ansatte og masser af aktiviteter, der er med til markere Idræt i dagtimerne som en organisation, der markerer sig indenfor sundhedsfremme og forebyggelse. Det kan ikke andet end at gøre mig stolt og glad for de ting, som vi i fællesskab har opnået.

Vi er også flyttet i nye lokaler i hjertet af Fredericia Idrætcenter, hvilket i den grad har været tiltrængt. Vi har igennem de seneste år fået flere ind i folden, som har kunnet være udfordret både fysisk og psykisk. Derfor kunne det være en overvindelse i sig selv at skulle finde ned til vores tidligere kontor. Dette er lettere nu, hvilket gerne skulle komme alle til gode. Derudover er det også helt rart at rykke ind i nye lyse lokaler.

Der skal til både medlemmer, instruktører og frivillige hjælpere lyde en kæmpe tak for jeres måde at være på og for jeres indsats i Idræt i dagtimerne mange forskellige aktiviteter. I ønskes alle rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår.

Mange venlige hilsner fra
Tony, daglig leder af Idræt i dagtimerne

JULEGAVEIDEER/JULEGAVEØNSKER

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 svedabsorbende kvalitet str. S til XXXL. Pris kun kr. 100

Træningselastik ca. 2,5 m

I Theraband-kvalitet
Pris kun kr. 50



Kontorflytning

Så lykkedes det!

Mandag den 18. november flyttede Idræt i dagtimerne kontor efter 30 år i kælderens. De nye lokaler er placeret på gangen, hvor FIC's halkontor også befinder sig.



Det roder stadig en lille smule, og de sidste ting skal på plads, men vi er allerede ved at finde os godt til rette. Så kig endelig ind i vores vanlige kontortid i hverdagene mellem kl. 9 og 14.

Nyhed - Ladestation på kontoret

Nu hvor vi langt om længe har fået flyttet og os godt indrettet, kan vi kort fortælle om vores nyhed på kontoret. Imens du træner, kan du få opladet din telefon eller opbevaret dine værdigenstande helt gratis. Du åbner blot et af de seks rum i ladestationen ved at lave din egen kode på den lille skærm. Herefter låser du din telefon eller andre værdigenstande inde i et af rummene. Når du så er færdig med dine aktiviteter hos Idræt i dagtimerne, så afhenter du blot dine ting i rummet ved at benytte din selvvalgte kode igen. Smart ikke? Kig ind hvis behovet opstår, og sig til hvis der er behov for hjælp.



I forbindelse er der også en info-skærm, som vi på sigt vil benytte til diverse nyheder og informationer.

AFLØSERE

2/12: Yoga - Ann Sofie

10/12: Callanetics - Nese

11/12: Motionsgymnastik - Lone

11/12: Lettere gymnastik - Lone

12/12: Yoga - Ann Sofie

12/12: Motion for Kræfterne - Nese

13/12: Pilates - Lotte

KALENDEREN

4/12: Julearrangement

20/12: Efterårssæsonens sidste aktivitetstid

Valg af brugerrepræsentant til Idræt i dagtimerne bestyrelse

Er du interesseret i at yde indflydelse på Idræt i dagtimerne via bestyrelsesarbejde, så er det nu du skal på banen.

I forbindelse med juleafslutningen afholder vi valg af brugerrepræsentant til bestyrelsen.

Orientering om bestyrelsen m.v. ses på vores hjemmeside www.iidfredericia.dk.

Der holdes bestyrelsesmøder ca. 4 gange årligt.

Brugerrepræsentanten vælges for et år af gangen. I år har Tom Ebbesen været brugerrepræsentant, og han stiller op til genvalg.

Ønsker du at høre mere om, hvad



det indebærer at være brugerrepræsentant, kan du kontakte bestyrelsesformand Hanne Lumby, tlf. 41165898 eller daglig leder Tony Brazil tlf. 21251617.

Du bedes kontakte Tony senest den 3. december, hvis du ønsker at stille op til bestyrelsen.





Vandgymnastik - Forår 2020

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 1: 8. - 29. januar

Hold 2: 5. - 26. februar

Hold 3: 4. - 25. marts

Hold 4: 1. - 29. april

Hold 3: 6. - 27. maj

Pris:

Hold 1, 3, 4 og 5: Kr. 340,-

Hold 2: Kr. 295,-

Instruktør: Linea Nielsen / Lotte Nielsen

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

Hold 1: 3. - 31. januar

Hold 2: 7. - 28. februar

Hold 3: 6. - 27. marts

Hold 4: 3. - 24. april

Hold 5: 1. - 29. maj

Pris:

Hold 1: Kr. 385,-

Hold 2, 4 og 5: Kr. 295,-

Hold 3: Kr. 340,-

Instruktør: Linea Nielsen / Lotte 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.



Der kan betales til nr. 69727 - både for medlemskab og til kaffekassen

Oprydning efter aktiviteter

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

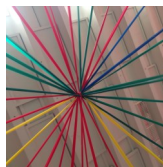
Vi har mistet badmintonketsjere, liggeunderlag, elastikker m.m. Det samme gælder Ficness, som vi deler en del af faciliteterne og udstyret med.



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

Træning og trivsel for de morgenfriske

Hver torsdag kl. 8.15 er der i Ficness 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 Træning og forebyggelse, hvorfra mange af vores medlemmer til træning og trivsel er kommet fra. Træningen sluttet med 3. halvleg. Tilmelding er ikke nødvendig.



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 træen i hele åbningstiden - dvs. kl. 6-22 i hverdagene og kl. 8-18 i weekenden og helligdage.



Pris: 1. dec. 2019 - 31. aug. 2020

Kr. 1.440 + 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 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.

Saunagus

Hermed de resterende datoer for Saunagus i efteråret 2019, hvor der er tilføjet en ekstra gang julegus:



5. december

19. december

Billetter købes på kontoret.

Pris kr. 20,- pr. gang.

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 hånden, på drikkedunk eller lignende.
- Ved ankomst til træningscenteret, bipes 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.

To-trins-verificering

Skal der betales beløb med Dankort til Idræt i dagtimerne på over 450 kr., så kræves der nu en såkaldt to-trinsverificering. 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.