

Så tager vi hul på et nyt år

Vi skriver nu 2019, og hos Idræt i dagtimerne starter vi lige på og hårdt den 2. januar med vores forårsprogram. I år byder programmet på 27 forskellige aktiviteter, der spænder vidt fra forskellige boldspil til forskellige former for bevægelse. Vi glæder os derfor til at tage godt imod dig i det nye år.

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



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.

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



Frivillige søges til Bevæg dig glad

Vi er allerede godt i gang, men vi vil så gerne være lidt flere. Både brugere og frivillige søges til vores forskellige aktiviteter - både i Fredericia Idrætscenter og kommunens aktivitets- og plejecentre. Mere konkret drejer det sig om Ildsjæle, der gerne vil stå forrest når der skal danses ved Dans dig glad. Herudover mangler der også ildsjæle til Leg dig glad, der står for forskellige aktiviteter for børnehavebørn og plejehjemsbeboere i et fantastisk samspil, der understøttes af en pædagog og aktivitetsmedarbejder fra plejen. Kontakt kontoret for yderligere information, eller tag fat i Lone på tlf. 29 12 87 19.



Kaffe skal der til

Som noget nyt vil vores kaffe være på kanden i Café FIC, der har fået ny forpagter i løbet af sommeren. Der vil nu være et område af caféen, hvor Idræt i dagtimerne brugere kan hygge sig over en kop kaffe.

Der vil stadig stå 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. God fornøjelse.



AFLYSNINGER

19/2: Linedance

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

Yoga hver mandag kl. 12.30-13.30 - instruktør på holdet er Lone

AFLØSERE

2/1: Yoga - Tove

2/1: Tænk og træn - Elin

2/1: Træning og trivsel - Elin

2/1: Neurotræning - Elin

4/1: Vandgymnastik - Elin

22/1: Linedance - Marianne

Personligt armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træn i hele hallens åbningstid - også aften og weekend samt i juleferien.

Pris: 1. januar - 31. august 2019

Kr. 1.280 + 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 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 abonnementsudløbet.

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





Tak for et godt julearrangement

12. december 2018 afholdte vi vores hidtil største julearrangement med 300 tilmeldte deltagere. En fantastisk dag i FIC's nye rammer.



Leje af skabe i FIC

For kr. 145 pr. år, kan du leje dit eget skab - henvendelse i bowling. Henvendelse i bowling.

Hjælp søges

Vi søger hos Idræt i dagtimerne frivillige, som har lyst til at gøre en forskel, og som vil være med i et godt fællesskab. Konkret mangler vi en afløser til Callanetics. derudover kunne vi have gavn af en til at fortælle vores mange gode historier - altså én som elsker at skrive.

Vi kan tilbyde gratis medlemskaber, gratis arrangementer og et fantastisk fællesskab.

Er ovenstående noget for dig, så tøv ikke med at kontakte kontoret - eller spred ordet herom.

Saunagus

Hermed datoerne for Saunagus i foråret 2019:

17. januar

7. februar

28. februar

21. marts

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.



Nye parkeringsregler ved Fredericia Idrætscenter

Vi er blevet gjort opmærksom på, at der er kommet nye parkeringsregler ved Fredericia Idrætscenters parkeringsplads, hvor der gives bø-



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 1: 9. - 30. januar

Hold 2: 6. - 27. februar

Hold 3: 6. - 27. marts

Hold 4: 3. - 24. april

Hold 5: 1. - 29. maj

Pris:

Hold 1: Kr. 340,-

Hold 2: Kr. 295,-

Hold 3: Kr. 340,-

Hold 4: Kr. 295,-

Hold 5: Kr. 385,-

Instruktør: Linea Nielsen

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

Hold 1: 4. - 25. januar

Hold 2: 1. - 22. februar

Hold 3: 1. - 29. marts

Hold 4: 5. - 26. april

Hold 5: 3. - 24. maj

Pris:

Hold 1: Kr. 340,-

Hold 2: Kr. 295,-

Hold 3: Kr. 385,-

Hold 4: Kr. 295,-

Hold 5: 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.

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 håndledet, 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.

- 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.

Træningsøvelser

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

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