

Forårssæsonen går på hæld

Så er vi nået til forårssæsonens sidste måned inden vi tager hul på Sommersæsonen. Vi har sidste aktivitetsdag fredag den 31. maj - altså dagen efter Kristi Himmelfartsdag. I den forbindelse har flere spurgt til vores åbningstider i forbindelse med ferie- og helligdage. Og svaret er, at vi har lukket på helligdage, men åbent alle andre hverdage (dog ikke mellem jul og nytår). Vi har også åbent 1. maj og 5. juni.

Sommersæsonen starter mandag den 3. juni, mens efterårssæsonen starter mandag den 2. september.

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.



Idræt i dagtimerne i Kanalbyen

Kom og vær med til Træning i Kanalbyen hver onsdag i **juni** og **august** kl. 10-11. Vi mødes på cirkelpladsen bag udkigstårnet ved Gl. Havn Det er gratis at deltage, og træningen vil byde på et udsnit af Idræt i dagtimernes forskellige instruktører og træningsformer, der i høj grad tager udgangspunkt i at alle kan være med. Efter motionen vil der være mulighed for at nyde en kop kaffe eller the hos Havnegrillen til billige penge.

Lidt om Sommeridræt 2019

Programmet for Sommeridræt 2019 er klar. 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 ny 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. Slutteligt er der både træning på Østerstrand hver tirsdag kl. 9-10 og i Kanalbyen hver onsdag kl. 10-11.



Rabat til Hannerupløbet

Hvis du i år har lyst til at være med i Hannerupløbet tirsdag den 4. juni, så kan du som medlem af Idræt i dagtimerne gøre det med rabat.

Vi har fået lavet en rabatkode, som virker ved tilmeldingen igennem Sportstiming. Koden er "iid10" og findes på: <https://www.sportstiming.dk/event/5742>.

Der er noget for både erfarne løbere og nybegyndere med forskellige distancer samt stafet, walk og trail, der er kommet med de seneste år.



AFLYSNINGER

6/9: Kegler

4/9: Vandgymnastik

6/9: Vandgymnastik

AFLØSERE

8/5: Motionsgymnastik - Elin

8/5: Lettere gymnastik - Elin

13/5: Yoga - Tove el. Lise

15/5: Yoga - Tove

21/5: Callanetics - Elin

22/5: Motionsgymnastik - Elin

22/5: Lettere gymnastik - Elin

23/5: Yoga - Lone

23/5: Motion for kræfttramte - Elin

24/5: Pilates - Gerda

Kom til Naturtræning

Kom med til Naturtræning hos Idræt i dagtimerne, nu hvor vejret virkelig viser sig fra sin gode side. Der er derfor alle mulige gode grunde til at være med hver mandag kl. 11!

I juni og august rykker aktiviteten til Hannerup som en del af Sommeridræt hver torsdag kl. 11.

Der arbejdes med styrke, balance, puls og koordination med naturen som virkemiddel. Holdet mødes udenfor Idræt i dagtimernes kontor i maj og ved Fag- og firmaidrættens hus i juni og august.



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.





Program for Træning og trivsel samt Neurotræning til sommer

Som en del af Sommeridræt er det fortsat muligt at gå til Træning og trivsel eller til Neurotræning, og der er udarbejdet et tilhørende program, som er tilgængeligt på kontoret. Pris for at deltage er 120 kr. pr. måned, som også dækker adgangen til Sommeridrættens øvrige aktiviteter. Bemærk dog, at tilmelding er nødvendig, og at man ikke er garanteret plads på et specifikt hold før der er betalt medlemskab. Der er dog også mulighed for at deltage på flere hold, hvis pladsen tillader det. Kontakt derfor kontoret for yderligere info.

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.



Et veloverstået Åbent Hus

Tak til alle der var med til at gøre vores Åbent Hus den 11. april til en fantastisk dag, der både har givet nye oplevelser og nye medlemmer. Det gav smil på læben og mod på mere.



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 håndleddet, 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.

Saunagus

Hermed datoerne for Saunagus i foråret 2019:

2. maj

23. maj

Billetter købes på kontoret.

Pris kr. 20,- pr. gang.

Eget armbånd til træningscenteret

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

Pris: 1. Maj - 31. august 2019

Kr. 640 + 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.



For sommerperioden vil prisen være 480 kr. + 100 kr. i depositum. Denne pris dækker Sommeridræts forskellige aktiviteter samt et personligt armbånd til træningscenteret i juni, juli og august. Ønskes personligt armbånd i sommeren skal dette bestilles, betales og afhentes på Idræt i dagtimernes kontor senest den 29. maj.

Mulighed for abonnement

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

Prisen er kr. 175,- pr. måned frem til abonnements udløb.

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

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

- 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.

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

Instruktør: Linea Nielsen

Fredag kl. 11.30-12.15

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 skab - henvendelse i bowling.

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 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

