



Vi laver vores eget

FREDERICIA IDRÆTSCENTER | **14** APRIL | FRA KL. **10-14**

HAL 5	HAL 6
HOLDTRÆNING MED IDRÆT I DAGTIDERNE <ul style="list-style-type: none">Kl. 10.10 – Puls og styrke med ElinKl. 11.00 – Mave- og ryggymnastik med MaleneKl. 11.20 – Pilates med JaneKl. 12.00 – Dans med Charlotte og DorteKl. 12.50 – Yoga med LotteKl. 13.45 – Bevægelighed og afspænding samt tak for i dag med Kasper	IDRÆTSAKTIVITETER MED FUI <ul style="list-style-type: none">Kl. 10.00-11.00 – Badminton og pickleballKl. 11.05-12.00 – GåfodboldKl. 12.05-13.05 – VolleyballKl. 13.10-14.00 – Floorball

GRATIS ENTRE



Royal Run Side run

Kom og vær med til vores side run arrangement.

Søndag den 14. april nærmer sig og vi i Idræt i dagtimerne, FUI og Bevæg dig glad vil gerne være med til optaktsfesten og skubbe godt gang i fællesskabet og bevægelsen inden den store løbsdag. ALLE kan være med og du er velkommen til at være med alle fire timer eller droppe ind under programmet, hvor du har mest lyst. Man kan selvfølgelig også være med på en kigger i løbet af dagen. Nedenfor finder du sideeventets program.

Hal 5: Holdtræning med Idræt i dagtimerne

Kl. 10.10 – Puls og styrke med Elin
Kl. 11.00 – Mave- og ryggymnastik med Malene
Kl. 11.20 – Pilates med Jane
Kl. 12.00 – Dans med Charlotte og Dorte
Kl. 12.50 – Yoga med Lotte
Kl. 13.45 – Bevægelighed og afspænding samt tak for i dag med Kasper

Hal 6: Idrætsaktiviteter med FUI

Kl. 10.00-11.00 – Badminton og pickleball
Kl. 11.05-12.00 – Gåfodbold
Kl. 12.05-13.05 – Volleyball
Kl. 13.10-14.00 – Floorball

Indmeldelse, udmeldelse, pause og depositum på personligt armbånd

Første måned er prisen 498,- da der er 299,- i depositum, 100,- for armbåndet. 199,- som dækker den sidste måneds betaling ved opsigelse. Derefter 199,- pr. måned.

Vil du gerne udmeldes, skal du på kontoret have underskrevet en opsigelse af personligt armbånd. Når du har overstået den sidste måneds træning, som du har betalt igennem dit depositum, skal du aflevere dit armbånd og underskrive en udbetaling af depositum.

Depositum udbetales når armbåndet er afleveret – dog senest 1 uge efter bindingsperioden er udløbet. Herefter vil dit depositum bortfalde.

Hvis du ønsker, at holde pause i en periode, kan abonnementet sættes på pause til 100,- pr. md. Vi spærre dit armbånd i den valgte periode.

Du mister IKKE data på eGym maskinerne, når du holder pause eller bliver udmeldt. Al information vil være gemt igennem den mail og kode du har oprettet, da du startede.

Forårsfest i ADP Lounge

D. 14/5-24 kl. 9-14 er du inviteret til forårsfest. Vi håber, at du vil være med til at afslutte en god forårssæson med et par hyggelige timer.



Forårsfest program

09.00 Dørene åbner
09.30 Morgenbrunch
10.30 Trylleri ved Magic Man
12.00 Frokost
12.45 Musikalsk indslag
13.45 Tak for i dag

Pris kr. 180,- / 50,- for frivillige
Inkl. 1 sodavand eller øl.

Der kan tilkøbes øl og vand i baren.

Tilmelding og betaling på kontoret eller på mobilepay 69727.

Tilmelding er senest d. 24/4

AFLØSERE

10/4: Motionsgymnastik: Dorte
10/4: Lettere gymnastik: Jane
11/4: Yoga: Jane
12/4: Pilates: Jane
15/4: Yoga: Jane
16/4: Callanetics: Dorte
17/4: Motionsgymnastik: Dorte
17/4: Lettere gymnastik: Jane
18/4: Yoga: Jane
19/4: Pilates: Jane
22/4: Yoga: Jane
23/4: Callanetics: Dorte
24/4: Motionsgymnastik udendørs: Dorte
24/4: Lettere gymnastik: Jane
25/4: Yoga: Jane
25/4: Core-bækkenbundstræning: Jane

ÆNDRINGER

18/4: Mave/ryg: hal 4
18/4: Badminton/bordtennis: hal 5
24/4: Motionsgymnastik: Udendørs
24/4: Badminton: hal 6

AFLYSNINGER

9/4: Callanetics

OBS

Fredage 2024 (Januar-maj) kontoret er LUKKET — Kun mulighed for afhentning af armbånd mellem 9-12. Bækkenbundstræning ændrer navn til Core- og bækkenbundstræning og til torsdag kl. 12:00 Motion for kræftramte er rykket til kl. 10.30 . Træning og trivsel mandage rykkes til kl. 12. Kegler vil fremover starte kl. 9:30.

Wings For Life

Husk søndag d. 5. maj afholdes Wings For Life World Run. Det er løbet hvor hele verden går, jogger, løber eller kører i kørestol på samme tid for forskning af rygmarvsskader. Starten er fra Kulturkasernen med en rute rundt om Fredericia centrum. Vi glæder os til at se dig til løbet eller omkring arrangementet på festivalpladsen ved Kulturkasernen den 5. maj kl. 13.00 -16.00.





Gåhold med Dorte og Helle— Opstart d. 8/4.

Flere har efterspurgt et gå hold, og i forbindelse med at Royal Run kommer til byen, har vi oprettet et nyt hold.

Til Royal Run er den ene distance One Mile (1,609 km), og derfor er det minimum distancen på dette hold. Som motivation har Royal Run lavet et scoreboard, hvor man kan krydse af hver gang, man har gennemført distancen.

Ved at gå 26 x One Mile-distancer (1,609 km) + 361 meter kan man gennemføre sit eget maraton på 42,195 km. Instruktøren har et scoreboard med til dem, der synes, det kunne være sjovt at krydse af.

Vi går i et forholdsvis lavt tempo, så alle kan være med.

Holdet kører til en start fra d. 8/4 og til og med august. Holdet kræver ingen tilmelding.

Du vil primært møde Helle og Dorte som instruktør på dette hold.

I april, maj og juni starter gåturen ved indgangen til Fredericia Idrætscenter, og turen går omkring centeret og Madsbyparken.

I juli starter turen fra klubhuset i Hannerup.

Kom med os ud og gå en tur i den dejlige natur.

Vi glæder os til at se jer.

FUI—Fredericias Unikke Idrætsforening



Fællesspisning



Kom og vær med! Vi hygger med god mad, gode snakke og socialt samvær. Næste gang vi afholder fællesspisning bliver d. 17/4 kl. 17:00. Her vil der blive serveret dhal. Der vil både blive tilberedt en vegetarisk udgave og en med kylling. Sidste tilmeldingsfrist er d. 14/4. prisen er 30 kr. pr. person og skal betales til Jane. Tilmeldingen er bindende og du skal selv medbringe drikkevarer. Mødested: IP Schmidt gården, Vendersgade 4. Vi glæder os til at se dig.

Fælles fredag



Er du vild med at spille spil, og savner du et godt fællesskab og gode grin? Så kom og vær med til fælles fredag.

Til fælles fredag hygger vi over sodavand/kaffe/te, og et brætspil, gæt og grimasser eller en quiz, alt efter hvad der er stemning for.

- Har du et sjovt spil derhjemme, som du tænker andre skal prøve, så tag det gerne med. Eller har du forslag til andre aktiviteter, så tag endelig fat i Benjamin.

Vi ses hver første fredag i måneden kl. 15:00 til ca. 16:30.

Sommer idrætsprogram

Sommerprogrammet kan hentes på kontoret og starter op d. 2 april.

FUI'S AKTIVITETSPROGRAM				
Lørdag	Udflugt og vandretur kl. 10:00-12:00 Hannerup Skovvej 1 A		Vandretur ved Carlsberg kl. 14:00-15:30 HAI Fredericia Idrætscenter	Prisen: kr. 20,00-24,00 eller med personlig anmeldelse Fredericia Idrætscenter
Tirsdag	Præsentation kl. 11:00-12:00 HAI Fredericia Idrætscenter	Adgang til naturskole kl. 12:00-13:00 Fredericia Idrætscenter OBS: HAI (samt, jult. august)	Badminton kl. 18:00-19:00 HAI Fredericia Idrætscenter	Prisen: kr. 20,00-24,00 eller med personlig anmeldelse Fredericia Idrætscenter
Onsdag	Fredags kl. 14:30-16:00 Udflugt v. Morsby Park Fredericia Idrætscenter	Fællesspisning kl. 16:00-17:00 Fredericia Idrætscenter	Fællesspisning kl. 17:00-20:00 Fællesspisning i P. Schmidt OBS: (samt) indberd	Prisen: kr. 20,00-24,00 eller med personlig anmeldelse Fredericia Idrætscenter
Torsdag	Adgang til naturskole kl. 12:00-13:00 Fredericia Idrætscenter OBS: HAI (samt, jult. august)	Golf kl. 13:30-16:30 Indre Ringvej 205 Skovgårdsvej	Volleyball kl. 14:00-15:30 HAI Fredericia Idrætscenter	Prisen: kr. 20,00-24,00 eller med personlig anmeldelse Fredericia Idrætscenter
Fredag	Gåhold Udflugt v. Morsby Park kl. 10:00-14:30	Fælles Fredag kl. 15:00-17:00 Fællesspisning i Skovgårdsvej Fredericia Idrætscenter OBS: I. fredag indberd		Prisen: kr. 20,00-24,00 eller med personlig anmeldelse Fredericia Idrætscenter

VOLLEYBALL

UOFFICIELT DM 2024

ONSDAG D. 8/5
KL. 9-16 MORGENMAD 9-10
FROKOST 12-13

FREDERICA IDRÆTSCENTER
VESTRE RINGVEJ 100

PRIS 100,-
> MERE INFORMATION FØLGER

TILMELDING
 JANE THOMSEN LØVETOFT
 IDRÆTSKOORDINATOR FREDERICA IDRÆTSDAGHØJSKOLE
 (FUI OG LÆS AT TACKLE)
 TLF. 20205591
 EMAIL: JL@IID7000.DK

SU. 22/4 FUI

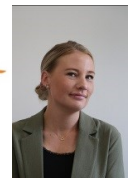
FREDERICIAS UNIKKE IDRÆTSFORENING

D.8/5 afholder FUI uofficielt dm i volleyball.

Flere informationer følger.

Tilmelding til Jane Thomsen Løvetofte på tlf.: 20205591 eller på mail: jl@iid7000.dk

Bevæg dig glad - Husk det nu



Vi søger frivillige

Vi mangler frivillige til stolegymnastik.

Bevæg dig glad søger frivillige til stolegymnastik som skal foregå både i idrætshallen samt i demensfællesskabet.

Har du overskud og lyst til at hjælpe demente og give dem en god oplevelse? Vi kræver ikke erfaring, vi sørger for at du bliver godt oplært.

Koordinator Signe Hansen kan træffes på tlf. 29128719 eller på sh@iid7000.dk.



Facebook

Husk at "synes godt om" vores facebookside, så får du lettere adgang til alle vores træningsvideoer, opdateringer på hold, begivenheder mm.



Idræt i dagtimerne
Side: Motions/fitnesscenter

