

## IDRÆT I DAGTIMERNE



### PRAKTISK INFO:

Alle aktiviteter i Hannerup foregår i samarbejde med Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund, Hannerup Engvej 1A.

Træning og trivsel (starter i Fitness-sal 1), Motion for kræftramte samt Neurotræning foregår i Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100.

Armbånd til træning i Fredericia Idrætscenters træningscenter, som i juni og august kan lånes fra Idræt i dagtimernes kontor, som dog er lukket i juli. Mandag-torsdag fra 9.00-13.00 og fredage fra 09.00-11.30.

Golf foregår i juni og august i samarbejde med Fredericia Golfclub, Stenhøjvej 57.

I juni og august er der træning på Østerstrand, hvor man mødes på den træbeklædte platform ved bord/bænkeområdet.

**IDRÆT I DAGTIMERNE, VESTRE RINGVEJ 100, 7000 FREDERICIA  
TLF.: 75931621 - WWW.IIDFREDERICIA.DK**



## SOMMERIDRÆT



### PROGRAM 2024

**3. juni - 31. august**

**Bevægelse, samvær og frisk luft**



## PROGRAM - SOMMERIDRÆT

### 3. juni-31. august

Tid/dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00 - 10.00	Yoga i Hannerup  <b>Krolf, naturgolf og stige-golf</b> i Hannerup	<b>*Træningscenter</b> i FIC (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)	<b>*Træningscenter</b> i FIC (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)	<b>Intervalgang</b> i Hannerup  <b>Krolf, naturgolf, og stige-golf</b> i Hannerup	<b>Træningscenter</b> i FIC Udlånsarmbånd fredage 09.00-12.00 (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)
10.00 - 11.00	<b>Krolf, naturgolf og stige-golf</b> i Hannerup  <b>Kl. 10.30 ... på plænen</b> i Hannerup - <i>Afhængigt af den enkelte instruktør vil der være forskellige former for træning. Medbring gerne elastik</i>  <b>*Træningscenter</b> i FIC (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)	<b>*Træningscenter</b> i FIC (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)  <b>Træning på Østerstrand</b> (juni og august) <sup>2</sup> —Yoga juni—træning i august	<b>*Træningscenter</b> i FIC (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)  <b>Golf</b> hos Fredericia Golfclub <sup>3</sup> (OBS - juni og august)	<b>Krolf, naturgolf og stige-golf</b> i Hannerup  <b>Kl. 10.00 ... på plænen</b> i Hannerup - <i>Afhængigt af den enkelte instruktør vil der være forskellige former for motion, hvor pulsen kommer op</i>  <b>*Træningscenter</b> i FIC (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)	<b>Kl. 10.00 ... på plænen...</b> v. FIC <i>Træning rundt om idrætscenteret med mødested i hovedindgangen</i>  <b>Træningscenter</b> i FIC Udlånsarmbånd fredage 09.00-12.00 (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)
11.00 - 12.00	<b>Krolf, naturgolf og stige-golf</b> i Hannerup  <b>"Marathon-Mile"</b> Gåhold for alle Mødested i juni: FIC Hovedindgang Mødested i juli: Hannerup	<b>*Træningscenter</b> i FIC (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)  <b>Kl. 11.00 - 12.30:</b> <b>Træning og trivsel</b> i FIC <sup>1</sup>	<b>Kl. 11.00 - 12.30:</b> <b>Træning og trivsel</b> i FIC <sup>1</sup>  <b>Golf</b> hos Fredericia Golfclub <sup>3</sup> (OBS - juni og august)	<b>Krolf, naturgolf og stige-golf</b> i Hannerup  <b>*Træningscenter</b> i FIC (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)	<b>Træningscenter</b> i FIC (Udlånsarmbånd fredage 09.00-12.00 OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)
12.00 - 13.00	<b>Krolf, naturgolf og stige-golf</b> i Hannerup	<b>*Træningscenter</b> i FIC (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)	<b>*Træningscenter</b> i FIC (OBS - Ingen udlånsarmbånd i juli)	<b>Krolf, naturgolf og stige-golf</b> i Hannerup	
13.00 - 14.00	<b>Neurotræning</b> i FIC's træningscenter <sup>1</sup>	<b>Neurotræning</b> i FIC's træningscenter <sup>1</sup>			

Ret til ændringer forbeholdes. 1) Tilmelding nødvendig 2) Mødested: Platformen på Østerstrand 3) Ugentlig tilmelding nødvendig \*) Udlånsarmbånd mandag-torsdag 9-13 + fredage 9-11.30

**Pris:** Kr. 139,- pr. måned, som dækker aktiviteterne i denne folder.

**Betaling:** Der kan både betales online, med kort og på MobilePay. Så vidt muligt foretrækkes det, at der betales gennem Idræt i dagtimernes hjemmeside og med MobilePay til nr. 69727. Der modtages *ikke* kontanter.

**Instruktør:** Der vil være en instruktør eller hjælper til stede ved alle aktiviteter. Vær opmærksom på, at der kan være forskellige instruktører tilknyttet holdtræning fra gang til gang—alle er dog kendte ansigter fra Idræt i dagtimerne.

**Udstyr:** Det vil være muligt at låne udstyr til de forskellige aktiviteter. Dette gælder dog ikke træningselastikker og liggeunderlag, som man selv skal medbringe. Der vil være mulighed for at købe en træningselastik til 60 kr. Samme mulighed er der for specialholdene i Fredericia Idrætscenter.

**Personligt armbånd til træningscenteret i Fredericia Idrætscenter:**

**Kr. 569,- + kr. 100,- i depositum**

Denne pris dækker Sommeridræts forskellige aktiviteter samt et personligt armbånd til træningscenteret i månederne juni, juli og august. Dette personlige armbånd giver udover de almindelige træningsmaskiner også mulighed for at benytte Egym-maskinerne i træningscenteret.

Ønskes personligt armbånd skal dette bestilles, betales og afhentes på Idræt i dagtimernes kontor senest d. 29. maj.

**Kontakt:**

Tlf. 75 93 16 21 eller iid@iid7000.dk

Kontoret er åbent mandag, tirsdag, onsdag og torsdag kl. 9-13 - i juli er kontoret lukket.

