

## ET TILBUD TIL DIG I DAGTIMERNE

Ildræt er andet end konkurrence – Ildræt er først og fremmest samvær med andre mennesker. Ildræt i dagtimerne lægger derfor vægt på samværet, idet alle aktiviteterne er på motionsbasis. Det er derfor ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket idræt, for Ildræt i dagtimerne henvender sig til **ALLE SOM HAR FRI I DAGTIMERNE**. Så har du lyst til at møde andre mennesker og samtidig bruge din krop og dyrke motion – ja så er Ildræt i dagtimerne lige noget for dig.

## PRIS OG BETALING

For at deltage i de fleste af disse aktiviteter skal du pr. måned KUN betale kr. 160,-. Enkelte aktiviteter har dog særskilt pris. For pris på et personligt armbånd til træningscenteret, der kan benyttes i træningscenterets åbningstid alle dage hele dagen inkl. weekender, se vores hjemmeside eller kontakt kontoret.

## TILMELDING OG BETALING

Tilmelding og betaling kan foretages på vores hjemmeside, <https://iidfredericia.dk/> betaling på vores kontor eller til MobilePay nr. 69727. Du kan også møde op i Fredericia Idrætscenter, og her henvende dig på Ildræt i dagtimernes kontor på gangen sidste dør til højre inden Bowlingcenteret. Slutteligt er der også mulighed for at betale med MobilePay til nr. 69727. Vær dog opmærksom på, at du ved denne betalingsform skal være oprettet som medlem.

## DET VIGTIGSTE

Det vigtigste er at komme i gang... Du skal kun medbringe egnet tøj og skiftesko. Og husk at det er idræt **FOR ALLE** – altså også **FOR DIG!** Ildræt i dagtimerne er stedet, hvor hyggeligt samvær og motion forenes, og hvor unge og ældre mødes. Forårssæson 2022: 3. januar - 29. maj 2022. Der vil til de fleste aktiviteter være en instruktør til stede, som kan hjælpe med råd, vejledning og igangsætning.

## FØLGER EFTER COVID 19

Vi vil til hver en tid følge de retningslinjer, som bliver udstukket fra myndighederne side så godt som muligt. Herudover vil der være en række omstændigheder, der gør sig gældende:

- Der vil være en hjælper, som henter og afleverer udlånsudstyr. Hjælperen eller instruktøren vil også vejlede ift. afstand og afspritning ift. den givne aktivitet.
- Vi udlåner hverken træningselastikker eller liggeunderlag, som vi tidligere har gjort. Der er dog mulighed for at købe disse på vores kontor.



Opdateret d. 18/3-22

- 
- ✓ **Badminton**
  - ✓ **Billard**
  - ✓ **Bordtennis**
  - ✓ **Bowling\*)**
  - ✓ **Bækkenbundstræning**
  - ✓ **Callanetics**
  - ✓ **Dansefitness**
  - ✓ **Fit4Golf**
  - ✓ **Hockey/floorball**
  - ✓ **Indendørs fodbold**
  - ✓ **Intervalgang**
  - ✓ **Kegler**
  - ✓ **Lettere gymnastik**
  - ✓ **Linedance**
  - ✓ **Mave/ryg gymnastik**
  - ✓ **Motion for kræftramte\*)**
  - ✓ **Motionsgymnastik**
  - ✓ **Neurotræning\*)**
  - ✓ **Parkinsondans**
  - ✓ **Pilates**
  - ✓ **Puls og styrke**
  - ✓ **Svømning**
  - ✓ **Træning og trivsel\*)**
  - ✓ **Træningscenter**
  - ✓ **Tænk og træn**
  - ✓ **Vandgymnastik\*)**
  - ✓ **Vild med dans**
  - ✓ **Volleyball**
  - ✓ **Yoga**

\*) Særskilt tilmelding og/eller betaling

**Ildræt i dagtimerne**  
**Forår 2022**



Scan og se mere på vores hjemmeside



**Ildræt i dagtimerne**  
Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia  
Telefon 75 93 16 21, mobil 21 25 16 17  
[iid@iid7000.dk](mailto:iid@iid7000.dk), [www.iidfredericia.dk](http://www.iidfredericia.dk)



# IDRÆT I DAGTIMERNES AKTIVITETSPROGRAM

3. januar - 29. maj 2022

Tid/dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 - 09.00					
09.00 - 10.00	Træningscenter	Træningscenter <b>Kl. 9.30 - 10.30:</b> Linedance i hal 3	Træningscenter Tænk og træn i hal 4	Træningscenter	Træningscenter
10.00 - 11.00	Træningscenter Puls og styrke i hal 5 + 6 <sup>1</sup> Badminton/bordtennis i hal 4 <sup>1</sup>	Træningscenter Badminton/bordtennis i hal 4	Træningscenter Badminton/bordtennis i hal 3 Motionsgymnastik i hal 4  <b>Kl. 10.30 - 11.30:</b> Yoga i bokselokalet	Træningscenter Badminton/bordtennis i hal 4 Vild med dans i hal 5 Yoga i Ficness-Sal 1	Træningscenter Badminton i hal 4 Kegler <sup>1</sup> Parkinsondans <sup>2+3+4</sup> <b>Kl. 10.00 - 11.30:</b> Billard <sup>7</sup>
11.00 - 12.00	Træningscenter Dansefitness i hal 5 <sup>1</sup> Badminton/bordtennis i hal 4 <sup>1</sup> Fit4Golf i hal 6	Træningscenter Callanetics i ficness-sal 1 Badminton/bordtennis i hal 4  <b>Kl. 11.00 - 11.45:</b> Intervalgang - udendørs <sup>5</sup>	Træningscenter Hensyntagende gymnastik i ficness-sal 1 Badminton/bordtennis i hal 3	Træningscenter Badminton/bordtennis i hal 4 Mave/ryg gymnastik i hal 5 + 6 Motion for kræftramte <sup>3+6</sup>	Træningscenter Badminton/bordtennis i hal 4 Pilates i ficness-sal 1  <b>Kl. 11.30 - 12.15:</b> Vandgymnastik <sup>2+3</sup>
12.00 - 13.00	Træningscenter Bowling <sup>3</sup>  <b>Kl. 12.30 - 13.30:</b> Yoga i Ficness-Sal 1	Svømning Træningscenter Hockey/floorball i hal 3	Træningscenter  <b>Kl. 12.00 - 12.45:</b> Vandgymnastik <sup>2+3</sup>	Træningscenter Svømning  <b>Kl. 12.15 - 12.45:</b> Bækkenbundstræning i Ficness-Sal 1	Træningscenter  <b>Kl. 12.30 - 13.30:</b> Indendørs fodbold i hal 5
13.00 - 14.00	Træningscenter  <b>Kl. 13.30 - 15.00:</b> Volleyball med IFS i hal 6	Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter  <b>Kl. 13.30 - 15.00:</b> Volleyball med IFS i hal 6	Træningscenter

Ret til ændringer forbeholdes. Mulighed for træning på specialhold - spørg på kontoret.

- 1) Ændringer i maj: Badminton i hal 2 om mandagen, Puls og styrke og Dansefitness i hal 4, Kegler KUN 4 baner      2) Tilmelding nødvendig  
3) Særskilt pris      4) Klaverstuen i I.P. Schmidt, Vendersgade 4      5) v. minibyens p-plads      6) Mødested v. træningscenteret      7) Nørrebrogade 131