

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.

PRISER

For at deltage i de fleste af disse aktiviteter skal du pr. måned KUN betale kr. 179,-. Enkelte aktiviteter har dog særskilt pris.

Det er også muligt at få et personligt armbånd til træningscenteret, der kan benyttes i træningscenterets åbningstid alle dage hele dagen inkl. weekender, og som herudover også giver adgang til Ildræt i dagtimernes øvrige aktiviteter. Her binder man sig i en måned plus løbende måned, og det koster kr. 199,- pr. måned plus et depositum.

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 Ildrætscenter, 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. Efterårssæson 2023: 4. september - 22. december 2023.

Der vil til de fleste aktiviteter være en instruktør til stede, som kan hjælpe med råd, vejledning og igangsætning.



Opdateret d. 18/08-23

Ildræt i dagtimerne

Efterår 2023



- ✓ **Badminton**
- ✓ **Billard**
- ✓ **Bordtennis**
- ✓ **Bowling*)**
- ✓ **Bækkenbundstræning**
- ✓ **Callanetics**
- ✓ **Dansefitness**
- ✓ **Fit4Golf**
- ✓ **Intervalgang**
- ✓ **Kegler**
- ✓ **Letere gymnastik**
- ✓ **Linedance**
- ✓ **Mave/ryg gymnastik**
- ✓ **Motion for kræftramte*)**
- ✓ **Motionsgymnastik**
- ✓ **Neurotræning*)**
- ✓ **Parkinsonsdans**
- ✓ **Pilates**
- ✓ **Puls og styrke**
- ✓ **SMART, puls og mobilitetstræning**
- ✓ **Svømning**
- ✓ **Træning og trivsel*)**
- ✓ **Træningscenter**
- ✓ **Yoga**

*) Særskilt tilmelding og/eller betaling

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, www.iidfredericia.dk



IDRÆT I DAGTIMERNES AKTIVITETSPROGRAM

4. September - 22. december 2023

Tid/dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00 - 10.00	Træningscenter	Træningscenter Kl. 9.30 - 10.30: Linedance i hal 3 Kl. 9.30 - 11.00: SMART, puls og mobilitetstræning i hal 2	Træningscenter Yoga i Ficness-sal 1	Træningscenter	Træningscenter
10.00 - 11.00	Træningscenter Puls og styrke i hal 4 el. 5+6 ¹ Badminton i hal 4 ¹	Træningscenter Badminton i hal 4 Bordtennis i hal 4 SMART, puls og mobilitetstræning i hal 2	Træningscenter Badminton i hal 3 Bordtennis i hal 3 Motionsgymnastik i hal 4	Træningscenter Badminton i hal 4 Bordtennis i hal 4 Yoga i Ficness-sal 1	Træningscenter Badminton i hal 4 Kegler ¹ Parkinsondans ³⁺⁴⁺⁵ Kl. 10.00 - 11.30: Billard ⁷
11.00 - 12.00	Træningscenter Dansefitness i hal 4 el. 5 ¹ Badminton i hal 4 ¹ Fit4Golf i hal 6 ²	Træningscenter Callanetics i Ficness-sal 1 Badminton/bordtennis i hal 4 Kl. 11.00 - 11.45: Intervalgang - udendørs ⁶	Træningscenter Lettere gymnastik i Ficness-sal 2 Badminton/bordtennis i hal 3	Træningscenter Badminton/bordtennis i hal 4 Mave/ryg gymnastik i hal 5+6 ¹ Motion for kræftramte ⁴⁺⁷	Træningscenter Badminton i hal 4 Pilates i Ficness-sal 1
12.00 - 13.00	Træningscenter Bowling ⁴ Kl. 12.30 - 13.30: Yoga i Ficness-sal 1	Svømning Træningscenter	Træningscenter Kl. 12.00 - 12.30: Bækkenbundstræning i Ficness-sal 1	Træningscenter Svømning	Træningscenter
13.00 - 14.00	Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter

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

1) Ændringer i september og december: Badminton i hal 3 om mandagen, Puls og styrke og Dansefitness i hal 4, Kegler KUN 4 baner, Mave/ryg gymnastik i hal 5 2) Starter den 23./10.

3) Tilmelding nødvendig 4) Særskilt pris 5) Klaverstuen i I.P. Schmidt, Vendersgade 4 6) v. minibyens p-plads 7) Mødested v. træningscenteret 8) Nørrebrogade 131