

ET TILBUD TIL DIG I DAGTIMERNE

Ildræt er andet end konkurrence – Ildræt er først og fremmest samvær med andre mennesker. Vi lægger derfor stor vægt på samværet, idet alle aktiviteterne er på motionsbasis. Ildræt i dagtimerne henvender sig til **ALLE, SOM HAR FRI I DAGTIMERNE**. Ildræt i dagtimerne er stedet, hvor hyggeligt samvær og motion forenes, og hvor unge og ældre mødes.

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

Husk, at det er idræt **FOR ALLE** – altså også **FOR DIG!**

PRISER

For at deltage i de fleste af disse aktiviteter skal du pr. måned KUN betale kr. 190,-
Enkelte aktiviteter har dog særskilt pris.

Vi tilbyder også personligt armbånd til træningscenteret, der kan benyttes i hele idrætscenterets åbningstid alle dage 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. 220,- 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, dog kræver betaling på mobilepay, at du er medlem.



Scan og se mere på vores hjemmeside



Ildræt i dagtimerne
Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia
Telefon 75 93 16 21
iid@iid7000.dk, www.iidfredericia.dk

Opdateret d. 1/9-24

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) 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

PROGRAM

EFTERÅR 2024 / FORÅR 2025



idræt i dagtimerne

Vi skaber bevægelse, samvær og frirum





IDRÆT I DAGTIMERNES AKTIVITETSPROGRAM



1. september 2024 - 1. juni-2025

Tid/dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00 - 10.00	Træningscenter	Træningscenter Kl. 9.30 - 10.30: Linedance i hal 3	Træningscenter Yoga i Finess-sal 1	Træningscenter	Træningscenter
10.00 - 11.00	Træningscenter Puls og styrke i 5+6 ¹ Badminton i hal 4 ¹ Pickleball i hal 4 ¹	Træningscenter Badminton i hal 4 Bordtennis i hal 4 Pump, puls og bevægelse i hal 2	Træningscenter Badminton i hal 3 Bordtennis i hal 3 Pickleball i hal 3 Motionsgymnastik i hal 4	Træningscenter Badminton i hal 4 Bordtennis i hal 4 Yoga i Finess-sal 1 Kl. 10.30 - 11.30: Motion for kræftramte ³⁺⁶	Træningscenter Badminton i hal 4 Kl. 9:30-10.30 Kegler ¹ Parkinsondans ²⁺³⁺⁴ Kl. 10.00 - 11.30: Billard ⁷
11.00 - 12.00	Træningscenter Dansefitness i hal 5 ¹ Badminton i hal 4 ¹	Træningscenter Badminton/bordtennis i hal 4 Callanetics i Finess-sal 1 Kl. 11.00 - 11.45: Intervalgang - udendørs ⁵	Træningscenter Badminton/bordtennis i hal 3 Lettere gymnastik i Finess-sal 1	Træningscenter Badminton/bordtennis i hal 4 Mave/ryg gymnastik i hal 5+6 ¹	Træningscenter Badminton i hal 4 Pilates i Finess-sal 1
12.00 - 13.00	Træningscenter Kl. 12.30 - 13.30: Yoga & mobilitet i Finess-sal 1	Svømning Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter Svømning Kl. 12.00 - 12.30: Core- og bækkenbundstræning i Finess-sal 1	Træningscenter
13.00 - 14.00	Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter