

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), Neurotræning foregår i Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100.

Armbånd til træning i Fredericia Idrætscenters træningscenter, som kun i juni kan lånes fra Idræt i dagtimerne kontor. Mandag 9-13, tirsdag 9-14, onsdag 9-12, torsdag 9-14 fredag 9-12.

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

2025

2. JUNI-29. AUGUST

BEVÆGELSE, SAMVÆR
OG FRISK LUFT



 **dræt i dagtimerne**
Vi skaber bevægelse, samvær og frirum



PROGRAM - SOMMERIDRÆT

2. juni-29. august

Tid/dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00 - 10.00	Yoga i Hannerup Krolf, naturgolf og stige-golf i Hannerup	*Træningscenter i FIC (OBS - udlånsarmbånd kun i juni)	*Træningscenter i FIC (OBS - udlånsarmbånd kun i juni) Kl. 09.30 - 10.30 Natutræning mødes ved hovedindgang FIC	Krolf, naturgolf, og stige-golf i Hannerup Kl. 09.30 - 10.30... på plænen i Hannerup <i>- Afhængigt af den enkelte instruktør vil der være forskellige former for motion, hvor pulsen kommer op</i>	Træningscenter i FIC Udlånsarmbånd fredage 09.00-12.00 (OBS - udlånsarmbånd kun i juni)
10.00 - 11.00	Krolf, naturgolf og stige-golf i Hannerup ... på plænen i Hannerup <i>- Afhængigt af den enkelte instruktør vil der være forskellige former for træning. Medbring gerne elastik</i> *Træningscenter i FIC (OBS - udlånsarmbånd kun i juni)	*Træningscenter i FIC (OBS - udlånsarmbånd kun i juni) Træning på Østerstrand (juni og august) ² —gratis træning/ yoga	*Træningscenter i FIC (OBS - udlånsarmbånd kun i juni)	Krolf, naturgolf og stige-golf i Hannerup *Træningscenter i FIC (OBS - udlånsarmbånd kun i juni)	Golf hos Fredericia Golfclub ³ (OBS - juni og august)
11.00 - 12.00	Krolf, naturgolf og stige-golf i Hannerup	*Træningscenter i FIC (OBS - udlånsarmbånd kun i juni) Kl. 11.00 - 12.30: Træning og trivsel i FIC ¹	Kl. 11.00 - 12.30: Træning og trivsel i FIC ¹	Intervalgang i Hannerup Krolf, naturgolf og stige-golf i Hannerup *Træningscenter i FIC (OBS - udlånsarmbånd kun i juni)	Golf hos Fredericia Golfclub ³ (OBS - juni og august) Træningscenter i FIC Udlånsarmbånd fredage 09.00-12.00 OBS - udlånsarmbånd kun i juni)
12.00 - 13.00	Krolf, naturgolf og stige-golf i Hannerup	*Træningscenter i FIC (OBS - udlånsarmbånd kun i juni)	*Træningscenter i FIC (OBS - udlånsarmbånd kun i juni)	Krolf, naturgolf og stige-golf i Hannerup	
13.00 - 14.00	Neurotræning i FIC's træningscenter ¹	Neurotræning i FIC's træningscenter ¹			

Ret til ændringer forbeholdes. 1) Tilmelding nødvendig 2) Mødested: Platformen på Østerstrand 3) Ugentlig tilmelding nødvendig *) Udlånsarmbånd Juni - kontorets åbningstider

Pris: Kr. 190,- Juni—Kr. 155,- Juli—Kr. 155,- August— 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 i juli. Juni og august kan der betales med kontant på kontoret i Fredericia Idrætscenter.

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:

Hvis du vil have adgang til træningscenteret i løbet af sommeren, så husk du kan få et personligt armbånd. Normal pris 220,- pr. md. Bemærk dog at der er særlige sommerpriser og tilbudspris ved at betale for et år ad gangen. Eksempelvis tilbud på sæsonbetaling i juni og august—12 måneder til 2100,- inkl. Depositum.

Egym-maskinerne i træningscenteret.

Ønskes personligt armbånd skal dette bestilles, betales og afhentes på Idræt i dagtimernes kontor senest d. 26 Juni.

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.