

NYHEDSBREV - MAJ 2017

ÅRGANG 2017 NR. 5

Sommeridræt

Uge 22 - 25 og uge 32 - 35

Igen i år rykker vi to gange i uge til Hannerup, nogle hold rykker med fra indendørsprogrammet, men også nye aktiviteter vil være at finde på programmet. B.la. Sommergymnastik, som er på programmet hver torsdag kl. 10.00 - 11.00. Vi spiller speedminton, petanque, krolf og naturgolf, når vejret tillader det. De øvrige hold har mulighed for at rykke indendørs i klubhuset, så disse aktiviteter gennemføres uanset vejret.

Vi samarbejder stadig med Fredericia Golfklub og tilbyder derfor igen golf hver fredag. Husk tilmelding!

Som noget helt nyt tilbyder vi gratis idræt i dagtimerne på Østerstrand. Det foregår om tirsdagen kl. 9.00 - 10.00 og vil være et udpluk af de forskellige aktiviteter, som vi har på programmet i løbet af året.

Hele programmet for sommeridræt kan ses på vores hjemmeside eller hentes på kontoret.

Træning og trivsel, neurotræning, step one og Bevæg dig glad fortsætter hele sommeren. Spørg din instruktør mht. hold og tider.

Nye praktikanter

D. 26. april startede Elisabeth i praktik. Elisabeth læser til kostvejleder og skal være hos os i 6 uger. Hun vil deltage på bl.a. træning og trivselsholdene. Derudover tilbyder hun individuel kostvejledning til alle vores medlemmer. Tilmelding på kontoret.

D. 8. maj starter Jakob i praktik som praktisk medhjælper.



Bevæg dig glad - Husk det nu

SOMMERTRÆNING

Det er en stor glæde at vi igen i år kan tilbyde træning for deltagerne i "Bevæg dig glad" hele sommeren. I år er det også muligt at blive hentet og bragt hjem efter træning.

Vi træner hver torsdag i juli kl. 11.30 til 13.00.

I juni og august er der træning som vanligt, tirsdag onsdag og fredag.

Mange hilsner Lone

Mobil 29128719 eller lb@iid7000.dk

Stafet for livet

Idræt i dagtimerne deltager i år med et hold til Stafet for livet.

Stafetten foregår d. 20. maj kl. 10.00 - 21. maj kl. 10.00

Det koster kr. 100,- at deltage, som betales ved tilmeldingen.

Rent praktisk foregår det således, at man går/løber en time eller mere. Vi laver et "vagtskema", så alle deltagere ved hvornår, de er på. Har du ønsker til din gå/løbe tid, så kontakt Jannie på kontoret.

Tilmelding til vores hold på <https://www.stafetforlivet.dk/stafet/fredericia/tilmeldte-hold/hold/7526> eller på kontoret.

Tak for forårssæsonen 2017

Tiden flyver af sted... Jeg syntes lige, at jeg fik ønsket god jul - og så er forårssæsonen allerede ved at slutte.

Jeg ønsker alle medlemmer tak for nu og på gensyn - om end det er til sommeridræt fra den 29. maj, eller det er til efterårssæsonen, der starter mandag den 4. september.

/Tony

Påklædning i træningscentret

Vi er blevet bedt om af Fredericia Idrætscenter at indskærpe, at det kun er tilladt at træne i træningscentret i træningstøj og indendørssko. Træner man i almindeligt tøj kan det medføre bortvisning.

AFLYSNINGER

9/5: Yoga

26/9: Linedance

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

5/5: Pilates kl. 8.00 - 9.00

Puls og styrke fremover i hal 4

Mandage: Badminton og bordtennis i hal 2

Vild med dans: Hver torsdag over John grundtrin fra kl. 9.45 - 10.00

KALENDEREN

18/5: Saunagus

20 - 21/5: Stafet for livet

17/5: Kl. 11.30 - 13.30 - Sæsonafslutning v. hal 5 og 6 med kaffe og kage

29/5: Opstart sommeridræt

4/9: Opstart efterårssæson

AFLØSERE

Saunagus

Den sidste torsdag i hver måned, vil der være mulighed for at tilmelde sig saunagus. Tilmelding og betaling på vores kontor senest onsdagen før kl. 14. Pris 20 kr.





Personligt armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træen i hele hallens åbningstid - også aften og weekend.



Pris: 1. maj - 31. august 2017
kr. 500,- + kr. 100,- i dep.

Bestilles på vores hjemmeside. Prisen er inklusiv kontingent til Idræt i dagtimerne i hele perioden. Det vil sige, at du samtidig kan bruge de fleste af vores øvrige aktiviteter.

Mulighed for abonnement

Det er muligt, at købe et armbånd til træningscenteret igennem et abonnement.

Prisen er kr. 150,- pr. måned frem til abonnementsudløb.

Dette betyder rent praktisk, at du tilmelder dit dankort i forbindelse med tilmelding. Herefter trækkes der løbende kr. 150,- hver måned i abonnementsløbetid.

Abonnementet er bindende og gyldigt indtil d. 31. august 2017

Regler for brug af svømmehallen og badeland.

Inden du går i svømmehallen, skal du vaske dig grundigt over hele kroppen, herunder også dit hår af hensyn til badevandets kvalitet. Afvaskning foregår uden badetøj. Såfremt du ikke har vasket dit hår med sæbe, skal du benytte badehætte. Hvis du går på toilet eller i sauna, skal du vaske dig igen.

Svømning tirsdag og torsdag fra kl. 12.00 - 13.00:

Bemærk venligst at det ikke er tilladt at hoppe i vandet før kl. 12, da der ikke er en livredder til stede før.

Vandgymnastik - efterår 2017

Træning i varmtvandsbassin er en alsidig træningsform, hvor du træner din kondition, bevægelighed, muskelstyrke og balance. Du kan også bruge varmtvandstræning til afspænding og smertelindring.



Hold 1: 8. - 29. september

Hold 2: 6. - 27. oktober (- uge 42)

Hold 3: 3. - 24. november

Hold 4: 1. - 15. december

Pris:

Hold 1 + 3: Kr. 420,- pr. hold

Hold 2 + 4: Kr. 340,- pr. hold

Prisen er inkl. 100 kr. i depositum for armbånd. Armbånd udleveres på kontoret.

Opfordring

Vi vil gerne opfordre til, at man udviser hensyn til igangværende deltagere på hold både i haller, judolokalet samt fitness-salen. Dvs. at man ikke forstyrrer med højlydt snak eller anden forstyrrende adfærd. I judolokalet og fitness-salen bedes man vente udenfor til lokalet er tomt for tidligere deltagere. Kommer man i god tid, kan man med fordel vente i sofaområdet i svømmehallen, således at det igangværende hold har ro til at blive færdigt og deltagerne kan forlade lokalet, uden at der opstår en flaskehals.

T-shirts

Så kan vi igen tilbyde t-shirts i svedtransporterende materiale eller i en god bomulds-kvalitet med IID's navn på.



T-shirts kan prøves og købes på kontoret.

Pris: Kr. 100,-

GoRun

Gang, lunten eller løb? GoRun er for alle - også for dig.

Du får rørt dig, kommer ud i naturen og er sammen med andre. Og så koster det dig ikke en krone!

Kom og vær med, når Bevæg dig for livet - løb inviterer til GoRun hver søndag kl. 10.00

Hvor? Fredericia Idrætcenter/Fredericia Løbeklub (Indgang lige ved siden af Monjasa Park Fodboldstadion)

Hvornår? Hver søndag kl. 10.00

Hvor langt? 2,5 eller 5 km i det skønne Madsbyområde

Vi glæder os til at dig!

Det med småt:

Tidtagning er muligt, hvis du er tilmeldt senest fredag og er ude på 5 km.

Læs mere: [GoRun Fredericia Facebook](#) & [GoRuns hjemmeside](#)

Fredericia Fun Run

Søndag d. 18. juni 2017 kl. 13 afholder NordBo Et 5 km trail løb/gå tur gennem vores smukke natur på fælleden med afslutning gennem Fredericia nord. Undervejs vil du løbe gennem farveposter, forskellige forhindringer og div. udfordringer. Vi har fået en særlig pris tilbudt til vores medlemmer på kr. 90,- Tilmelding på www.nordbohuset.dk/FFR/. Når du kommer ind på siden, hvor der skal vælges billet, skal du indtaste koden: IID Nu låses der op for billetter med 3 ekstra farveposter. Vælg antal og betal.



Leje af skabe i FIC

For kun **kr. 125 pr. år**, kan du leje dit eget skab.

Regler for brug af træningscenter

- Man må udelukkende opholde sig i træningscenteret, hvis man er medlem og har et blåt chiparmbånd.
- Man skal bære armbåndet synligt, enten om hånden, på drikkedunk eller lignende
- Ved ankomst til træningscenteret, bippes chiparmbåndet på scanneren ved touchskærmen, kvittering udskrives og medbringes i træningscenteret.
- Brug én maskine/vægt af gangen, så andre kan komme til

- Ryd op efter dig selv, læg vægte m.m. tilbage på plads
- TØR altid maskiner, bænke m.m. af efter brug
- Brug kun rene indendørs-sko i træningscenteret
- Træning foregår i træningstøj.
- Behandl generelt maskiner og udstyr ordentligt, så det ikke ødelægges, dvs. betræd fx ikke træningsbænkene med sko på
- Tag hensyn til de andre brugere af træningscenteret - så der er plads

Salg fra kontoret

Træningselastikker:

2 farvevarianter - rød eller grøn

Pris: Kr. 40,- pr. stk.

Redondobolde:

Pris: Kr. 70,- pr. stk.

Køb både en redondo-bold og en træningselastik for **kun kr. 100,-**

Yogablok

Pris: Kr. 20,-

Små elastikker

Blå eller hvid: **Kr. 20,-**

