

Juleafslutning

I år med underholdning af Lune Carlsen - måske Danmarks bedste Kim Larsen kopi...

Derudover lotteri, fællessang og hygge med medlemmer og instruktører.

Der afholdes desuden valg til brugerrepræsentant i bestyrelsen.

Programmet:

Kl. 10.00: Kaffe m/brød

Kl. 11.00: Underholdning v. Lune Carlsen

Kl. 12.00: 2 stk. smørrebrød m/én øl eller vand

Der kan købes øl og vand i baren – kun kontantbetaling. Pris øl kr. 33,- vand kr. 27,-

Tilmelding på kontoret eller på iid@iid7000.dk senest d. 10. december



Bevæg dig glad - Husk det nu

Vi mangler frivillige, der vil være chauffører i vores busordning. Mange af vores demensramte er afhængig af den kørsel, vi kan tilbyde, så de kan komme herud og være med til vores træning.

Overvejer du at være med eller kender du en, så vil chaufførerne indgå i et team, så I er flere og du ikke behøver at køre hver uge. Det betyder også, at det vil være muligt at finde en afløser i teamet, hvis du en dag ikke har mulighed for at køre.

Du vil modtage en grundig instruktion i hvordan kørslen fungerer praktisk, og hver uge vil der være en ajourført liste over de deltagere, du skal hente i hjemmet og køre ud i FIC. Mens de træner kan du evt. selv træne, som frivillig i "Bevæg dig glad" kan du gratis deltage i idræt i dagtimernes aktiviteter. Endvidere bliver du inviteret til julefrokost, vores årlige hyggelige grill eftermiddag i Hannerup samt en temadag i foråret.

Har dette vakt din interesse, er du meget velkommen til at kontakte mig for flere informationer, det er uforpligtende.

Mange hilsner Lone Brodersen

Mail lb@iid7000.dk eller mobil 29128719

HIT - tirsdag kl. 11.00 - 12.00

Høj intensitets træning, som i daglig tale i Idræt i dagtimerne forkortet HIT er for dig, der vil svede lidt mere, presse dig selv lidt mere og der er rig mulighed for at forbedre både kondition og styrke.

I træningstimen kommer du omkring alle de store muskelgrupper, og styrkeøvelserne kombineres med forskellige konditionsøvelser, så træningen ikke føles alt for hård.

Heidi, som er den faste instruktør, guider dig igennem øvelserne og det allervigtigste er, at du giver dig selv fuldt ud. Det er din træning, og du bestemmer hvor hård den skal være. Følger du vores instruktør vil øvelserne være kombineret på den måde, at du flere gange kommer op og ned fra gulv.

Husk eget håndklæde og vandflaske. Du må rigtig gerne medbringe egen træningsmåtte, og hvis du ikke har en sådan, så læg håndklædet over den træningsmåtte du låner hos os.

AFLYSNINGER

5/12: Callanetics

13/12: Alle aktiviteter

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

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

20/11: Puls og styrke samt dansfitness i hal 4 - Badminton og bordtennis i hal 2

23/11: Vild med dans samt mave/ryg i hal 1

December: Puls og styrke samt dansfitness i hal 4 - badminton i hal 2

Valg som brugerrepræsentant

I forbindelse med juleafslutningen afholder vi valg af brugerrepræsentant til bestyrelsen. Tom Ebbesen er nuværende brugerrepræsentant og stiller op til genvalg.

Ønsker du at høre mere om, hvad det indebærer at være brugerrepræsentant kan du kontakte Tony på tlf. 21251617. Det er ligeledes Tony, som du skal kontakte, hvis du ønsker at stille op. Sidste frist er d. 1. december.

Brug af træningscentret

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

Derudover skal alle, der benytter træningscenteret, bære et armbånd og have en kvittering til centeret. Hvis man benytter udlånsarmbåndene fra kontoret, er det vigtigt, at disse kun benyttes i træningscenteret, og dermed afhentes og afleveres umiddelbart i forbindelse med brugen af centeret, så flest muligt kan få gavn af armbåndene.

KALENDEREN

24/11: Badmintonturnering

13/12: Juleafslutning

AFLØSERE

6/12: Motionsgymnastik: Anton

6/12: Hjerter/lettere gymnastik: Anton

7/12: Lone

7/12: Motion for kræfttramte: Anton

8/12: Pilates: Lise



Personligt armbånd til træningscenteret

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



Pris: 1. november - 31. august 2018
kr. 1.500,- + kr. 100,- i dep.

Bestilles på vores hjemmeside eller på vores kontor.

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 indtil d. 31. august 2018

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 3: 3. - 24. november

Hold 4: 1. - 15. december

Pris:

Hold 3: Kr. 440,-

Hold 4: Kr. 355,-

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

Underviser: Lone Nielsen

Opfordring

Vi vil gerne opfordre til, at man udviser hensyn til igangværende deltagere på hold både i haller og judolokalet. Dvs. at man ikke forstyrrer med højlydt snak eller anden forstyrrende adfærd. I judolokalet 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.

Vi håber på jeres forståelse for dette.

Leje af skabe i FIC

For **kr. 145 pr. år**, kan du leje dit eget skab - henvendelse i bowling

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 se 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](#)

Saunagus

Torsdag d. 30/11 vil der være mulighed for saunagus. Billetter købes på kontoret, pris kr. 20,-

Ombygning af indgangsparti

Ombygningen af indgangspartiet er i fuld gang, og der vil derfor kun være indgang til idrætshallen via svømmehallen. Ombygningen medfører desværre enkelte aflysninger samt flytninger af hold - vi håber på jeres forståelse for dette

T-shirts

Så kan vi igen tilbyde t-shirts i svedtransporterende materiale eller i en god bomuldskvalitet med IIDs navn på.

T-shirts kan prøves og købes på kontoret.

Pris: Kr. 100,-

Restsalg kr. 50,-



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 er der plads til alle

Salg fra kontoret

Træningselastikker:

2 farvevarianter - rød eller grøn

Pris: Kr. 50,- pr. stk.

Redondobolde:

Pris: Kr. 80,- pr. stk.

Yogablok

Pris: Kr. 20,-

Små elastikker

Blå eller hvid: **Kr. 20,-**

