

Kom til Idræt i dagtimernes 30 års jubilæum fredag den 2. marts 2018 i Fredericia Idrætscenter

Fredag den 2. marts 2018 fejrer Idræt i dagtimerne/Fredericia Idrætsdaghøjskole 30 år med aktiviteter til glæde og gavn for borgerne i Fredericia og omegn. Dette markeres med et stort åbent hus-arrangement, hvor der vil være mulighed for at prøve et bredt udsnit af Idræt i dagtimernes aktiviteter. Herefter bydes alle interesserede på en lille sandwich samt øl og vand, hvortil der vil være taler og underholdning.

Kl. 10-12: Prøv en lang række af aktiviteter såsom, Puls og styrke, Yoga, Vild med dans og meget andet. Kom evt. forbi Idræt i dagtimernes kontor i kælderen af Fredericia Idrætscenter, og hør mere om vores 27 forskellige aktiviteter, og hvad der passer dig.

Kl. 12.15-14: Reception med taler og underholdning i FDP Loungen. Herunder er ordet frit, hvis man ønsker at fortælle en solstrålehistorie fra Idræt i dagtimernes/Fredericia Idrætsdaghøjskoles 30-årige virke.

Vi ser frem til en god dag med masser af aktivitet og højt humør – så tag endelig venner og bekendte med! Man behøver ikke at være medlem for at være med.

Med venlig hilsen

Tony

Vanegymnastik hos Idræt i dagtimerne

Det første hold er nu i gang.

Ønsker du at høre mere om holdet så kom ned forbi kontoret.

Vanegymnastik er for dig, som ønsker du at få fokus på de gode valg og vaner gennem personlig udvikling

Forløbet koster 1.475 kr. inkl. medlemskab til Idræt i dagtimerne i tre måneder og individuel opfølgning i forlængelse af forløbet.

Så har du mod på at skabe en forandring, hvor du arbejder med forpligtelse og mål, både overfor dig selv og for et hold, så tøv ikke med at høre nærmere.

Blid yoga og afspænding

Hver tirsdag kl. 13.00 - 14.00 kan du prøve vores nye aktivitet i judolokalet.

Ture med DGI

Vi har et rigtig godt samarbejde med DGI og vore medlemmer er altid meget velkomne på deres ture. Alle deres ture kan ses på dgi.dk.

Torsdag d. 12. juli har DGI en tur til Nyborg og Sprogø.

Du får fortalt, hvad der gør Sprogø unik, og vi giver dig forståelsen for, hvad der binder Nyborg og Sprogø sammen i centrum af danmarkshistorien. Sprogø har gennem

tiderne spillet en central rolle i danmarkshistorien. Lige fra Valdemars Borg blev anlagt på Sprogø som en del af Danmarks forsvar mod Venderne, til vore tiders transport korridor via Storebæltsforbindelsen.

Byvandring i Nyborg - Danmarks Riges Hjerte - er altså meget mere end Sprogø og en motorvejsbro. Nyborg er central i Danmarkshistorien. Både dengang og i dag. Vi vil gerne give dig muligheden for at opleve

Nyborg. At høre om den historie, der gør Nyborg og Nyborg Slot så unik en helhed, at der arbejdes på at blive kandidat til UNESCOs Verdenskulturarv. Ligesom

Sprogø er central igennem tusind års danmarkshistorie, er Nyborg centrum for en lang række begivenheder i de sidste 800 år. Pris: kr. 480,- inkl. Bus, sandwich/kaffe og guider

Turledere er Børge Lund og Bent Rask Thomsen.

Tilmelding på DGIs hjemmeside senest d.

15/6 - først til mølle...

Idrætsmærket

Kunne du tænke dig at tage idrætsmærke.

Anton har 10 pladser på hans hold til idrætsmærke prøver. Det foregår på Skansevejens Skole - indgang fra Skansevej. Hver tirsdag og torsdag i april fra kl. 17.00 - 18.00. De første 2 uger indenfor, herefter på sportspladsen.

Der vil blive indlagt en udholdenhedsprøve, fx cykling, gang eller løb.

For at erhverve mærke samt bevis kræver DGI et mindre gebyr. Max kr. 100,-

Ønsker du mere information så kom ned på kontoret eller kontakt Anton på tlf. 25210314.

AFLYSNINGER

20/3: Hockey

27/3: Hockey

5/4: Vild med dans, Mave/ryg, badminton og bordtennis

Tirsdage i maj: Yoga - erstattes af sommeridræt på Østerstrand kl. 9.00 - 10.00

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

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

Linedance er fremover i loungen

6/3: Linedance i hal 1

13/3: HIT + træning og trivsel fortsætterhold i hal 1

20/3: Linedance i hal 1

17/4: Linedance i hal 1

24/4: Linedance i hal 1

1/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i loungen

8/5: HIT i hal 3

8/5: Træning og trivsel fortsætterhold i loungen

15/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i hal 6

22/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i hal 6

29/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i hal 6

April og maj: Puls og styrke samt dansefitness i hal 4 - badminton i hal 2. Vandgymnastik om onsdagen flytter til mandag.

KALENDEREN

2/3: Jubilæum

1/5: Opstart sommeridræt på Østerstrand - hver tirsdag i maj kl. 9.00 - 10.00

1/6: Sidste aktivitetsdag

4/6: Opstart sommeridræt

AFLØSERE

Linedance: Marianne afløser indtil videre for Anna-Lise. Hold øje med facebook og hjemmeside for evt. aflysninger.

2/3: Vandgymnastik: Kasper

16/3: Vandgymnastik: Kasper

23/3: Vandgymnastik: Jeanette





Personligt armbånd til træningscenteret

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



Pris: 1. marts - 31. august 2018
kr. 900,- + 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 - forår 2018

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.



Onsdag kl. 12.00 - 12.45

Hold 3: 7. - 21. marts

Pris:

Hold 3: Kr. 355,- pr. hold

Instruktør: Kasper

Mandag kl. 12.15 - 13.00

Hold 4: 9. - 30. april

Hold 5: 7. - 28. maj

Pris:

Hold 4: Kr. 440,-

Hold 5: Kr. 355,-

Instruktør: Thomas

Fredag kl. 11.30-12.15 og kl. 12.15-13.00

Hold 3: 2. - 23. marts

Hold 4: 6. - 20. april

Hold 5: 4. maj - 1. juni

Pris:

Hold 3 og 5: Kr. 440,- pr. hold

Hold 4: Kr. 355,- pr. hold

Instruktør: Lone

Priserne er inkl. 100 kr. i dep. for armbånd. Armbånd udleveres på kontoret. Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret

Individuel mindfulness.

Kirsten Marie Berghausen tilbyder hver mandag formiddag individuel mindfulness. Tider og tilmelding på kontoret.

Mobilepay

Det er nu muligt at betale med mobilepay. Du skal bruge følgende nr: 69727 - HUSK at påføre navn! Er du nyt medlem, kan du ikke betale med mobilepay, da vi så ikke kan registrere din indbetaling.

GoRun

Gang, luntten 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](#)

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.

Saunagus

Der er saunagus på følgende torsdage i foråret: 8/3, 22/3, 12/4, 26/4, 17/5 og 31/5. Billetter købes på kontoret. Pris kr. 20,- pr. gang.

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. 25,-



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:

3 farvevarianter - gul, 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,-**

