

NYHEDSBREV

IDRÆT I DAGTIMERNE

Betaling af personligt armbånd

Kære medlemmer med personligt armbånd.

Tusind tak til alle jer, der allerede har fået lavet fast betaling. Det sætter vi stor pris på.

Vi vil gerne minde jer uden fast betaling om, at betaling for jeres medlemskab med personligt armbånd skal ske den 1 bankdag i hver måned.

For at sikre en problemfri fortsættelse af jeres adgang til træningscenteret og vores aktiviteter, bedes I sørge for, at betalingen er gennemført rettidigt. Hvis betalingen mod forventning ikke er modtaget d. 5. i måneden, vil armbåndet desværre blive spærret. Derfor, vi også anbefaler fast betaling.

Den faste betaling, enten via vores system eller via banken, gør, at alle betalinger kommer ind samme dag. Det letter vores arbejde rigtig meget, da der efter jeres indbetaling også er en manuel process for os. Der bliver brugt rigtig meget ekstra tid, når mange betalinger bloiver delt ud over hele måneden. Vi får også regningen på leje af armbånd fra Idrætscenteret i starten måneden.

Når betalingen er oprettet fast via vores system, bliver der også automatisk rettet i beløbet ved f.eks. pause, udmeldelse eller andet. Ved betaling via vores system er gebyret også 1/3 af gebyret på f.eks. MobilePay.

Vi håber på jeres forståelse, og at vi kan få så mange af de sidste med på den faste betaling.

Kig endelig forbi kontoret, så hjælper vi jer gerne. Du finder også en guide under fanen "medlems login" på hjemmesiden til at gøre det selv. På forhånd tusind tak for hjælpen.

AFLYSNINGER

Mandag d. 2/3 Dansefitness

Torsdag d. 5/3 - Bordtennis aflyst (Badminton kører stadig)

Mandag d. 9/3 Dansefitness

ÆNDRINGER

OBS! ingen vandgymnastik i uge 14 (d. 31/3-2026)

Tirsdag d. 3/3 - Pump, puls og bevægelse + Tænk og træn er flyttet fra hal 5 til hal 2

Tirsdag d. 3/3 - Linedance er flyttet fra Hal 3 til Hal 7 (tidligere bowlinghal)

Torsdag d. 5/3 - Badminton - flyttet fra Hal 4 til Hal 6 OBS! tid ændret til kl. 9:30-10:30

Torsdag d. 12/3 - Badminton/bordtennis - flyttet fra Hal 4 til Hal 3

Torsdag d. 12/3 - Mave/ryg - flyttet fra Hal 5/6 til Hal 4

Fredag d. 13/3 - Badminton - flyttet fra Hal 6 til Hal 4 - OBS! tidspunkt ændret til kl. 8:30-10:00

AFLØSERE

Onsdag d. 4/3 Gåtur kl. 11-12 (Dorte)

Torsdag d. 26/3 Træning og Trivsel kl. 13:00-14:30 (Maria)

Tirsdag d. 7/4 Vandgymnastik kl. 9:30-10:30 (Maria)

Instruktør: Rie Folkersen

GÅFÆLLESSKAB



GÅ EN TUR I SKØNNE OMGIVELSER

Vi går omkring Idrætscenteret, Madsby og Miniby. Vi går i et stille tempo, så der er tid til snak, samtidig med at vi får lidt motion og frisk luft.

Rie vil guide jer rundt på turen.

Alle kan være med.
Kræver ingen tilmelding.

idræt i dagtimerne
vi holder foredrag, seminar og mere

ONSDAG
KL. 11:00-12:00

V. Fredericia
Idrætscenter
(Vi mødes v. caféen)



FÆLLESSPISNING

Frivillige Birte og Mads



Hannerup, hannerup Engvej
1a, 7000 fredericia

SU senest d. 22/3-26

kr.50,-

Tusind tak for en fantastisk fællesspisning d. 24/2. Det var en stor fornøjelse at se så mange af jer samlet. Der var fuld booket med 50 deltagere. Vi håber, I nød maden, selskabet og den gode stemning ligeså meget, som vi gjorde.

Vi er utrolig taknemmelige for jeres deltagelse og engagement. Jeres opbakning er med til at gøre vores arrangementer til noget helt særligt.

Vi glæder os allerede til næste gang, som bliver torsdag d. 26/3 kl. 17:30.

Her tager vi forskud på påsken, og laver en dejlig påskefrokost med lidt lune retter. Der er 2 ledige pladser tilbage.

OBS. medbring selv drikkevarer

FUI

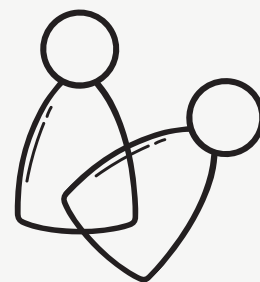
Fælles fredag



D. 6 marts



Idræt i dagtimernes kontor



Er du klar til at kickstarte weekenden med et brag af hygge, grin og gode vibes ?

SÅ KOM TIL FUI'S FÆLLES FREDAG !

Alt, du skal, det er, at afsætte et par timer en eftermiddag, som bliver fyldt med latter, spil, snak og masser af hygge. Vi skruer op for fællesskabet og ned for hverdagens trummerum. Uanset om du er en ørn til brætspil, en mester i samtale, eller bare elsker at slappe af med gode venner, er der plads til dig.

Vi lover masser af gode vibes, nye eller gamle bekendtskaber, og måske endda en sejr eller to i et spil.

Sæt kryds i kalenderen til FUI's Fælles fredag! Vi glæder os til at se dig.

FUI

Volley & fodbold



Savner du smash, blokeringer, driblinger og score mål, og masser af grin?

SÅ ER DET TID TIL AT HIVE VOLLEYBALL OG FODBOLD SKOENE FREM !

Vi mangler flere seje spillere på både vores volley og fodbold hold.

Uanset om du er erfaren spiller, eller bare elsker at have det sjovt med bolden, så er det plads til lige netop DIG.

Vi lover sved på panden, masser af fede spil og et stærkt fællesskab.

Kom og vær med, og hiv din FUI makker med på banen. Vi glæder os til at se jer.

BEVÆG DIG GLAD

Fastelavn



Vi har d. 17/2 afholdt fastelavn på Rosenlunden med vores dejlige demens venner fra Sct. Knuds børnehaven. Der var flotte udklædninger, lækre fastelavnsboller og snolder til alle samt en masse grin og hygge. Beboerne, børnene, Jacqueline og Lene fra Bevæg dig glad havde alle en festlig dag sammen, hvor vi slog katten af tønden. Det var et par hyggelige timer fyldt med glæde, grin, høje brag og fællesskab.



Ja, vi var også klædt ud



Bevæg dig glad
- Husk det nu