

## NYHEDSBREV - SOMMER 2019

### Sommeridræt

Den 3. juni starter vi op i Hannerup med Puls og styrke, Dansefitness samt Naturgolf, Krolf mm. Torsdag kan vi bl.a. byde på Sommergymnastik, Naturtræning samt yoga.



Hele programmet for sommeridræt kan hentes på kontoret eller på internettet.

Fredage i juni er der mulighed for at komme ud og spille golf fra kl. 10.00 - 12.00 i Fredericia Golfklub.

Tilmelding senest dagen før til Tony på 21251617 el. til [tb@iid7000.dk](mailto:tb@iid7000.dk).



### Åbningstider på kontoret

3. juni - 28. juni: Tirsdag, onsdag og fredag kl. 9.00 - 14.00

Kontoret og udlån af armbånd til træningscenteret er dermed lukket hver mandag og torsdag i juni og august.



2. juli - 2. august: Kontoret har helt lukket.

5. august - 30. august: Tirsdag, onsdag og fredag kl. 9.00 - 14.00

### Træning på Østerstrand

Hver tirsdag kl. 9.00 - 10.00 efterfulgt af mulighed for kaffe eller the.

De dage hvor Birgit er instruktør, vil der for de morgenfriske først være gåtur på volden fra kl. 8.00 - 9.00.

Medbring gerne selv liggeunderlag samt træningselastik.

4. juni: Lone  
11. juni: Heidi  
18. juni: Elin  
25. juni: Birgit

6. august: Lise  
13. august: Birgit  
20. august: Heidi  
27. august: Elin



### Idræt i dagtimerne i Kanalbyen

Kom og vær med til Træning i Kanalbyen hver **onsdag i juni og august** kl. 10-11. Vi mødes på cirkelpladsen bag udgigstårnet ved Gl. Havn Det er gratis at deltage, og træningen vil byde på et udsnit af Idræt i dagtimernes forskellige instruktører og træningsformer, der i høj grad tager udgangspunkt i at alle kan være med. Kl. 11 vil der være mulighed for at nyde en kop kaffe eller the hos Havnegrillen til billige penge.

5. juni: Lise  
12. juni: Lise  
19. juni: Elin  
26. juni: Birgit  
7. august: Lise  
14. august: Elin  
21. august: Birgit  
28. august: Heidi



### KALENDEREN

3/6: Opstart sommeridræt - juni

5/8: Opstart sommeridræt - august

2/9: Opstart efterårssæson

20/12: Sidste aktivitetsdag



### AFLYSNINGER

6/9: Kegler

4/9: Vandgymnastik

6/9: Vandgymnastik

### INSTRUKTØRER - SOMMERIDRÆT

**Mandage:**

**Puls og styrke:** Berit

**Dansefitness:** Berit

**Træning og trivsel:** Lise

**Neurotræning:** Elin

**Onsdage:**

**Neurotræning:** Elin

**Torsdage:**

**Træning og trivsel:** Heidi

**Sommergymnastik:** Berit

**Naturtræning:** Berit

**Fodboldfitness/Mormor FC:** Elin

**Yoga:** Lone i juni og Birgit i august

**Fredage i juni:**

**Golf:** Flemming og Ole

Ovenstående er med forbehold for ændringer på enkeltdage i løbet af sommeren.



### Eget armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træen i hele åbnings-tiden - også aften, week-end og ferier.



**Pris: 1. juni - 31. august 2019**

**Kr. 480 + kr. 100 i dep.**

**Pris: 1. juli - 31. august 2019**

**Kr. 320 + 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 vores øvrige aktiviteter.

For sommerperioden vil prisen være 480 kr. + 100 kr. i depositum. Denne pris dækker Sommeridræts forskellige aktiviteter samt et personligt armbånd til træningscenteret i juni, juli og august. Ønskes personligt armbånd i sommeren kan dette kun bestilles og afhentes tirsdag, onsdag og fredag i juni måned.

### Mulighed for abonnement

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

Prisen er kr. 175,- pr. måned frem til abonnementsudløb.

Praktisk betyder det, at du tilmelder dit dankort i forbindelse med tilmelding. Herefter trækkes der løbende kr. 175,- hver måned i abonnementsløbetid.

Abonnementet kan opsiges med et varsel på en måned + løbende måned.

### 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.

### Vandgymnastik - efterår 2019

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. 12.15 - 13.00**

**Hold 1: 11. - 25. september**

**Hold 2: 2. - 30. oktober**

**Hold 3: 6. - 27. november**

**Hold 4: 4. - 18. december**

**Pris:**

**Hold 1 og 4: Kr. 295,- pr. modul**

**Hold 2 og 3: Kr. 340,- pr. modul**

**Instruktør: Linea Nielsen**

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

**Hold 1: 13. - 27. september**

**Hold 2: 4. - 25. oktober**

**Hold 3: 1. - 29. november**

**Hold 4: 6. - 20. december**

**Pris:**

**Hold 1, 2 og 4: Kr. 295,- pr. modul**

**Hold 3: Kr. 385,- pr. modul**

**Instruktør: Linea Nielsen**

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

### Facebook

Vidste du, at hvis du "syntes godt om" vores Facebookside, så får du lettere adgang til alle vores opdateringer på hold, arrangementer mm. samt stemningsbilleder og anden information, som vi løbende lægger ud på Facebook.



### Træningsøvelser

På vores hjemmeside [www.iidfredericia.dk](http://www.iidfredericia.dk) kan du finde link til forskellige træningsøvelser:

- Opvarmning
- Elastik
- Bold
- Mave
- Ryg
- Skuldre
- Nakke
- Ben
- Krop
- Udstrækning

### GAVEIDEER

**Gavekort på MEDLEMSKAB** af Idræt i dagtimerne: kr. 160 med mulighed for at deltage i 27 aktiviteter i en måned i efterårs- eller forårssæsonen. Kr. 120 for medlemskab i juni eller august.

**Flot grøn t-shirt** med Idræt i dagtimenes navn. - fås i bomuld eller svedabsorbierende kvalitet str. S til XXXL. Pris kun kr. 100



**Træningselastik ca. 2,5 m** I Theraband-kvalitet  
Pris kun kr. 50



### Leje af skabe i FIC

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

### Postkasse

Vi har en postkasse ved kontoret, hvori gode idéer, ris og ros eller noget helt tredje modtages.

Postkassen kan desuden bruges til at aflevere armbånd til træningscenteret, hvis der mod forventning skulle være lukket på kontoret inden kl. 14.00.



### 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 håndledet, 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.