





IFS (Idræt for psykisk sårbare) - Vinterprogram

1. oktober 2015 – 30. april 2016

(aflysninger kan forekomme, tjek hjemmesiden: www.iidvejde.dk)



MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Badminton & volleyball Kl. 13.30 – 15.00 Der vil også være mulighed for:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bordtennis• Skumtennis• Bueskydning• Gulvcurling• og meget mere <p>Sted: Grejsdalshallen Grejsdalsvej 155 <i>Bus nr. 5 mod Grejs</i></p>	<p>Svømning og vandgymnastik Kl. 11.00 – 12.00</p> <ul style="list-style-type: none">• 25 min. Vandgymnastik og udstrækning• 30 min. Leg, svømning og stationstræning <p>Sted: DGI-huset indgang om hjørnet til højre for indgang NORD ved Sundhedshuset. 3. halvleg i Sundhedshuset. <i>Bus nr. 6 mod DGI-huset</i></p> 	<p>Fitness boksning Kl. 10.30 – 12.00</p> <ul style="list-style-type: none">• Opvarmning• Styrke- og konditionstræning• Slag på sandsæk• Udstrækning og afspænding <p>Sted: Spinderihallerne Spinderigade 11 F <i>Bus nr. 6 mod Vejle Musikteater eller bus nr. 2 mod Skibet</i></p> <p>Indendørs fodbold Kl. 13.00 – 14.30 Vi spiller fodbold på hyggeplan, og alle der er med på fair play, er velkommen. Holdet er fælles med IFA Sted: Grejsdalshallen Grejsdalsvej 155 <i>Bus nr. 5 mod Grejs</i></p>	<p>Badminton & volleyball Kl. 10.00 – 11.30 Der vil også være mulighed for:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bordtennis• Skumtennis• Bueskydning• Gulvcurling• og meget mere <p>Sted: Grejsdalshallen Grejsdalsvej 155 <i>Bus nr. 5 mod Grejs</i></p> 	<p>Træningscenter Kl. 11.00 – 12.30 Konditions- og styrketræning med mulighed for:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vejning og kostvejledning• Hjælp med personligt træningsprogram• Cirkeltræning• Udstrækning <p>Sted: DGI-huset, hal 1 På balkonen. <i>Bus nr. 6 mod DGI-huset</i></p>



Alle aktiviteter afsluttes med 3. halvleg – Bemærk: Rekvisitter haves til alle vore tilbud.
Vi har lukket for aktiviteter d. 22. december – 3. januar, begge dag inkl.

Sundhedshus – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf.75 72 05 11 – IFS mobil 20 45 05 11
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: info@iidvejde.dk – www.iidvejde.dk

Idræt i dagtimerne

