




Aktivitetsprogram for IFS (Idræt for psykisk sårbar) August 2017 til juni 2018

(Aflysninger kan forekomme, tjek nyheder og arrangementer på hjemmesiden: www.iidvejle.dk)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>Hensyntagende yoga Kl. 10.00-11.30 (Sæson: Aug. - juni) - Mød omklædt Sted: Sukkertoppen Sukkertoppen 2B</p>	<p>Svømning og vandgymnastik Kl. 11.00-12.00 (Sæson: Aug.- juni) - 25 min. vandgymnastik og udstrækning. - 30 min. leg, svømning og/eller stationstræning. Sted: DGI-huset Benyt klubindgangen til højre for indgang Nord i hjørnet ved cykelparkeringen.</p> 	<p>Badminton med IFA Kl. 10.00-12.00 (Sæson: aug.-juni.) Her spilles der badminton sammen med medlemmerne fra IFA. Sted: Badmintonhallen, Jagtvej.</p> 	<p>Badminton og Volley Kl. 10.00-11.30 (Sæson: Sept. - April) - Badminton - Volleyball - Mulighed for bordtennis, skumtennis, bueskydning og meget andet. Sted: Grejsdalshallen Grejsdalsvej 155</p> 	<p>Træningscenter Kl. 11.00-12.30 (Sæson: Aug. - Juni) Konditions- og styrketræning i maskiner. Derudover mulighed for: - Vejning - Hjælp med personligt træningsprogram - Udstrækning Sted: DGI-huset, hal 1</p>
<p>Badminton og Volley Kl. 13.30-15.00 (Sæson: Sept. - April) - Mulighed for bordtennis, skumtennis, bueskydning og meget andet. Sted: Grejsdalshallen Grejsdalsvej 155</p>		<p>Beachvolley og gåture Kl. 13.00-14.30 (Sæson: Maj, Juni og Aug.) - Mød omklædt Sted: Øster Brogade Stadion, ved Vejle Friskole.</p>	<p>Rygtræning på stor bold sammen med IFA Kl. 10.30-11.30 (Sæson: Aug.-juni) Her trænes der ryg, balance og andet på store bolde, sammen med IFA. Sted: Judoloalet, DGI-Huset</p>	<p>Beachvolley Kl. 10.00-11.30 (Sæson: Maj, Juni og Aug.) Vi mødes ved kiosken. <i>Mød omklædt!</i> Sted: Albuen Strand, Tirsbæk Strandvej</p>



Alle aktiviteter afsluttes med 3. halvleg
Tilmeld dig sms-service og nyhedsmail, så du altid er opdateret med evt. ændringer.

Alle aktiviteter er lukket i juli måned

Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51F – 7100 Vejle – Tlf.7572 0511 – IFS mobil 2045 0511
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13 – E-mail: info@iidvejle.dk – www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne