



# Aktivitetsprogram for 2018/19 – opdateret 14. august 2018

Se aktuel oversigt og evt. aflysninger på [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)



MANDAG				
Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning
Babysvømning	08.45-09.30	Møhlholmsbadet	Aug-juni	Tilmelding i Møhlholm
Morgengymnastik (udendørs)	9.00-9.45	Plænen ved biblioteket	Aug/sep/maj/juni	
Gymbold	9.00-10.15	DGI-huset, hal 2C	Sept-maj	Brug indgang syd
Indendørs tennis	9.00-11.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Pris: 2 x 300 kr.
Billard	9.00-11.30	Club Midt, Skolegade 36	Aug-juni	
Træningscenter – opv 9.30* cirkeltræ 10.45*	9.00-12.00	DGI-huset, hal 1	Sept-maj (*fra okt)	Instruktion kl. 10.30
Badminton	9.00-12.30	Jagtvej 7	Aug-juni	
Svømning m sauna	12.00-13.00	DGI-huset	Sep-juni	Adgang kl. 11.45-12.30
TIRSDAG				
Træningscenter - opvarmning 8.30	8.00-11.00	DGI-huset, hal 1	Aug-juni	Instruktion kl. 9.30
Poweryoga for mænd	8.30-10.00	DGI-huset, hal 2C	Sept-maj	Brug indgang syd
Badminton	9.00-12.00	Jagtvej 7	Aug-juni	
Bordtennis	9.00-13.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni	
Udendørs tennis	9.30-11.30	v/Vejle gl. stadion	Aug/sept/maj/juni	
Pilates for mænd	10.00-11.15	DGI-huset, hal 2C	Okt-april	Brug indgang syd
Linedans	10.00-11.30	DGI-huset	Sept-maj	
Folkedans	10.00-12.00	Domus	Sept-april	
Badminton, rygtræning m.m.	9.00-10.15	Grejsdalshallen	Aug-juni	For ledige
Træning for KOL-borgere	11.00-12.00	DGI-huset, hal 1	Aug-juni	
Pilates/effekt for kvinder	12.30-13.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Brug indgang syd
Pilates/effekt for kvinder	13.30-14.30	DGI-huset, hal 2C	Sept-Maj	Brug indgang syd
Hensyntagende vandgymnastik for kvinder	13.45-14.30	Møhlholmbadet	Sept-juni	
Svømning for begyndere	14.45-15.30	Møhlholmbadet	Sept-juni	
ONSDAG				
Træningscenter	8.00-11.00	DGI-huset, hal 1	Sept-maj	Instruktion kl. 9.30
Bordtennis	9.00-13.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni	
Morgengymnastik (udendørs)	8.30-09.15	Albuen Vejle	Aug/sept/maj/juni	
Zumba	9.00-10.00	Jagtvej 7	Aug-juni	
Gymnastik m/k (hold 1)	9.00 -10.00	DGI-huset, spejlsalen	Sept-april	
Gymnastik m/k (hold 2)	10.15-11.45	DGI-huset, spejlsalen	Sept-april	+ afspænding
Pilates for mænd	9.00-10.15	DGI-huset, hal 2C	Okt-april	Brug indgang syd
Badminton	10.00-13.00	Jagtvej 7	Aug-juni	Fælles med IFS
Rygtræning på stor bold	10.30-11.30	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Fælles med IFS
Yoga (hold 1)	11.30-13.00	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Brug indgang syd
Yoga (hold 2)	13.00-14.30	DGI-huset, hal 2C	Sept-maj	Brug indgang syd
Træningscenter	12.40-14.00	DGI-huset, hal 1	Hele året	Kun for ledige
Indendørs fodbold	13.00-14.30	Grejsdalshallen	Aug-juni	
TORSDAG				
Træningscenter – opvarmning 8.30	8.00-11.00	DGI-huset, hal 1	Aug-juni	Instruktion kl. 9.30
Indendørs tennis	9.00-11.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Pris: 2 x 300 kr.
Badminton	9.00-12.30	Jagtvej 7	Aug-juni	
Bordtennis	9.00-12.00	DGI-huset, hal 2A	Aug-juni	
Udendørs tennis	9.30-11.30	v/Vejle gl. stadion	Aug/sept/maj/juni	
Træning f. senhjerneskadede/demente	10.15-11.30	DGI-husets kælder, multisalen	Aug-juni	
Pilates for mænd	10.00-11.15	DGI-huset, hal 2C	Okt-april	Brug indgang syd
Dans for alle (hold 1)	10.00-11.00	Grejsdalshallen, festsalen	Sept-juni	Husk indesko
Dans for alle (hold 2)	11.00-12.00	Grejsdalshallen, festsalen	Okt-april	Husk indesko
Motion for kræfttramte	11.30-13.00	DGI-huset, hal 2C	Aug-juni	Brug indgang syd
Svømning med sauna	12.00-13.00	DGI-huset	Sep-juni	Adgang kl. 11.45-12.30
Hensyntagende vandgym.	13.00-13.45	Møhlholmsbadet	Sept-maj	
Hensyntagende vandgym.	13.45-14.30	Møhlholmsbadet	Sept-juni	
FREDAG				
Indendørs tennis (1 bane)	10.00-12.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Pris: 2 x 300 kr.
Trim din golfform	12.00-13.00	Vindinghallen	Okt-marts	



# Aktivitetsprogram for 2018/19 – opdateret 14. august 2018

Se aktuel oversigt og evt. aflysninger på [www.iidvejle.dk](http://www.iidvejle.dk)



LOKALIDRÆT					
Aktivitet	Dag	Tid	Sted	Sæson	
Lokalidræt (Stolemotion)	Mandag	9.30-11.30	Roarsvej "Vestbyen"	Hele året	
Lokalidræt	Mandag	14.45-16.45	Multihallen Petersminde	Sept-maj	
Svømning	Mandag	14.45-16.00	Petersmindeskolen	Sept-maj	
Lokalidræt (og stolemotion)	Tirsdag	11.30-13.30	Søndermarkshallen	Sept-maj	
Lokalidræt	Tirsdag	10.15-12.15	Grejsdalshallen	Sept-maj	
Lokalidræt (gymnastik og stolemotion)	Torsdag	9.30-11.00	"Gulkrog"	Sept-maj	
Lokalidræt (og stolemotion)	Torsdag	11.25-13.00	Nørremarkshallen	Sept-maj	