

IFA

IDRÆT FOR ALLE

For dig der har tid i dagtimerne



Kolding - Vamdrup - Hejls

PROFESSIONELLE INSTRUKTØRER

Forår 2020

MANDAG		
Arobic/VD	Parkhallen	09.00 – 10.15
Badminton	Parkhallen	10.00 – 12.00
Bodybike/VD	Parkhallen	10.30 – 11.30
Linedance	Parkhallen	10.30 – 11.45
Mandehørm/BH	Parkhallen	12.00 – 13.00
Rygtræning/BH	Parkhallen	09.00 – 10.00
Stavgang/gåtur	Parkhallen	10.00 – 11.30
Stram op/VD	Parkhallen	12.00 – 13.00
Stol på balance/BH	Parkhallen	10.30 – 11.30
Store bolde/BE	Pulzion	11.15 – 12.15
Vandgymnastik/BE	Marielund	09.00 – 10.00
Vandgymnastik/BE	Marielund	10.00 – 11.00
Vandgymnastik/BH	Slotssøbadet	14.15 – 15.15

TIRSDAG		
Badminton	Parkhallen	10.00 – 11.00
Badminton	Pulzion	11.00 – 12.00
Bodybike/BE	Parkhallen	12.15 – 13.15
Cirkel/interval/TK	Parkhallen	11.00 – 12.00
Gymnastik/VD	Parkhallen	09.00 – 10.00
Pilates – øvede/TK	Parkhallen	09.30 – 10.45
Pilates – øvede/TK	Parkhallen	13.45 – 15.00
Rygtræning/BE	Pulzion	10.00 – 11.00
SMARTtræning/TK	Parkhallen	12.30 – 13.30
Sumba/VD	Pulzion	13.00 – 14.00
Vandgymnastik/VD	Brændkjær	11.00 – 12.00
Vandgymnastik/BH	Marielund	11.00 – 12.00
Vandgymnastik/BH	Marielund	12.00 – 13.00
Vandgymnastik/BE	Marielund	14.00 – 15.00
Yoga/BE	Pulzion	08.30 – 09.30

ONSDAG		
Badminton	Pulzion	09.00 – 11.00
Bevægelse&afsp/TK	Parkhallen	09.00 – 10.00
Kroft *	Pulzion	09.30 – 11.00
Pilates intro/TK*****	Parkhallen	12.15 – 12.45
Pilates – basis/TK	Parkhallen	12.45 – 14.00
Styrketræning/BH	Parkhallen	11.15 – 12.15
Sumba/VD	Parkhallen	12.00 – 13.00
Store bolde/TK	Parkhallen	10.00 – 11.00
Vandgymnastik/BE	Marielund	09.00 – 10.00
Vandgymnastik/BH	Slotssøbadet	14.15 – 15.15
Yoga/BE	Parkhallen	12.30 – 13.45
Yoga/BE	Parkhallen	14.00 – 15.15

TORS DAG		
Badminton	Parkhallen	10.30 – 11.30
Bodybike/TK	Parkhallen	10.30 – 11.30
Bordtennis	Parkhallen	10.30 – 11.30
Cykeltur – aug./okt.	Parkhallen	13.00 – 15.00
Cykeltur – apr./jun.	Pulzion	13.00 – 15.00
Gymnastik/VD	Pulzion	09.00 – 10.00
Pilates/TK - øvede	Parkhallen	09.00 – 10.15
Pilates/TK - øvede	Parkhallen	13.00 – 14.15
Rygtræning/BH	Parkhallen	09.30 – 10.30
Sjov Idræt **	Parkhallen	13.00 – 14.30
Stavgang	Parkhallen	10.30 – 12.00
Stavgang/BE	Parkhallen	11.00 – 12.00
Sumba/VD	Parkhallen	11.00 – 12.00
Vandgymnastik/BH	Marielund	11.00 – 12.00
Vandgymnastik/BH	Marielund	12.00 – 13.00
Vandgymnastik/BH	Slotssøbadet	14.30 – 15.30

FREDAG		
Badminton	Parkhallen	11.00 – 13.00
Brænd fedt ***/VD	Parkhallen	10.00 – 11.30
Step ****/VD	Parkhallen	10.00 – 11.30
Vandgymnastik/BH	Marielund	09.00 – 10.00
Vandgymnastik/BH	Marielund	10.00 – 11.00
Tæppecurling	Parkhallen	09.00 – 10.00
Yoga/BE	Parkhallen	09.00 – 10.15
Yoga for mænd/BE	Parkhallen	10.30 – 11.30

Kroft* / Spilles i perioderne:

Aug./okt. & april/juni.

Sjov Idræt** / I perioden okt./marts + BOWLS

Brænd Fedt*** / Trænes i ULIGE uger

Step**** / Trænes i LIGE uger

Pilates intro***** / KUN efter aftale

Træningssteder i KOLDING

- Brændkjærskolen
- Marielundsskolen
- Parkhallen
- Pulzion
- Slotssøbadet

HOLD HVOR DER OPKRÆVES EKSTRA GEBYR

Yoga – Bodybike – Pilates – SMARTtræning
Vandgymnastik i Slotssøbadet og Kongeåbadet

ARENA SYD - VAMDRUP

MANDAG

Pilates – øvede/TK	09.00 – 10.15
Store bolde/TK	10.30 – 11.30
Hit Fit Dance/TK	12.00 – 13.00
Vandgymnastik	13.15 – 14.00
Cirkel/interval	13.15 – 14.15

ONSDAG

Motionsgymnastik/VD	09.00 – 10.00
Aqua Joggig/VD	10.15 – 10.45
Tai Thi	11.00 – 12.00

FREDAG

Vandgymnastik	09.00 – 10.00
---------------	---------------

MULTIHUSET - HEJLS

TORS DAG

Træning for hele kroppen	09.00 – 10.00
--------------------------	---------------

DU BETALER KUN 500,- KR. HALVÅRLIGT

Du kan tilmelde dig de aktiviteter
du har lyst til, såfremt der er
plads på holdet.

Du kan sagtens tilmelde dig
løbende i hele sæsonen.

Er du nyt medlem, tilpasser vi prisen efter
Hvor langt vi er i sæsonen!

KONTAKT OS

Instruktørerne er klar til at
hjælpe dig – alle hverdage mellem
kl. 09.00 – 15.00

Tlf. 51 50 14 88

Indtal besked – så kontakter vi dig.

Du kan også sende os en mail til
lfa-kontor@ifakolding.dk

DINE INSTRUKTØRER I IFA



Vibeke Dalby - VD



Birgit Ebbesen - BE



Bo Hegelund - BH



Tina Knudsen - TK



Parkhallen, Fynsvej 49, 6000 Kolding

lfa-kontor@ifakolding.dk

www.koldingfirmaidraet.dk

Tlf.: 51 50 14 88



IFA

IDRÆT FOR ALLE



IFA lægger ikke kun vægt på idrætten,
her vægtes også det sociale meget højt.
Der bliver hvert år arrangeret ture til
ind /-og udland.,
Revy, sang og meget andet.,



idræt i dagtimerne

- aerobic
- badminton
- balancetræning
- bevægelse og afspænding
- body-bike
- bordtennis
- bowls
- brænd-fedtstof-af
- cirkeltræning
- cykelture
- gymnastik
- krolf
- linedance
- mandehørm
- pilates
- sjov idræt
- SMARTtræning
- stavgang/gåture
- store bolde
- stram op
- step
- styrketræning
- sumba
- Tai-Chi
- tæppecurling
- vandgymnastik
- yoga

