



## **IFA HENVENDER SIG TIL:**

**SKIFTEHOLDSDMEDARBEJDERE - EFTERLØNSMODTAGERE - ARBEJDSLEDIGE  
STUDERENDE - MØDRE/FÆDRE PÅ BARSEL - PENSIONISTER - HJEMMEGÅENDE**



**8. JANUAR 2018 - 22. JUNI 2018**

**KOLDING - VAMDRUP - HEJLS**

# ET TILBUD TIL DIG - I DAGTIMERNE



**IDRÆT FOR ALLE** - Er først og fremmest samvær med andre mennesker. Vi lægger stor vægt på samværet, så alle aktiviteterne er på motionsbasis. Det er ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket idræt. Har du lyst til at møde andre mennesker og samtidig bruge din krop og dyrke motion - Ja, så er IFA (Idræt For Alle) lige noget for dig!

**HVEM KAN DELTAGE?** - Vi henvender os til alle der har fri i dagtimerne.

Alle aktiviteterne er for både mænd og kvinder, med undtagelse af enkelte svømmehold.

## ANDRE AKTIVITETER

Idræt For Alle tilbyder også andet end de fysiske aktiviteter. Vi har egne udflugter, rejser og samvær. Disse aktiviteter vil altid blive annonceret.



## DET VIGTIGSTE ER AT KOMME I GANG

Du skal kun medbringe egnet tøj og skifte sko. **HUSK**, at det er Idræt For ALLE - altså også for dig!! IFA er stedet, hvor hyggeligt samvær og motion forenes, og hvor unge og ældre mødes.

Der er til langt de fleste aktiviteter, en instruktør til stede - der udover at undervise, kan hjælpe med råd & vejledning.

## NB! Fra uge 21 - 25 sker følgende:

Ingen badminton og bordtennis i Parkhallen tirsdag og torsdag. (begge dage inkl.)

## AKTIVITETERNE FOREGÅR HER:

Arena Syd VAMDRUP - Brændkærskolen  
Hejls Multihus - KFUM Hallen - Kongeåbådet -  
Marielundskolen - Parkhallen - Slotssøbadet.



Ret til ændringer i programmerne Kolding/  
Vamdrup/Hejls forbeholdes!

**AEROBIC**

<b>Mandag</b>	Parkhallen	<b>09.00-10.15</b>
---------------	------------	--------------------

**BADMINTON**

<b>Mandag</b>	Parkhallen	<b>10.00-12.00</b>
---------------	------------	--------------------

<b>Tirsdag</b>	Parkhallen	<b>10.00-11.00</b>
----------------	------------	--------------------

	KFUM-Hallen	<b>11.00-12.00</b>
--	-------------	--------------------

<b>Onsdag</b>	KFUM-Hallen	<b>09.00-11.00</b>
---------------	-------------	--------------------

<b>Torsdag</b>	Parkhallen	<b>10.30-11.30</b>
----------------	------------	--------------------

<b>Fredag</b>	Parkhallen	<b>11.00-13.00</b>
---------------	------------	--------------------

**BEVÆGELSE & AFSPÆNDING**

<b>Onsdag</b>	Parkhallen	<b>09.00-10.00</b>
---------------	------------	--------------------

**BODYBIKE**

<b>Mandag</b>	Parkhallen	<b>10.30-11.30</b>
---------------	------------	--------------------

<b>Tirsdag</b>	Parkhallen	<b>12.15-13.15</b>
----------------	------------	--------------------

<b>Torsdag</b>	Parkhallen	<b>10.30-11.30</b>
----------------	------------	--------------------

**BORDTENNIS**

<b>Torsdag</b>	Parkhallen	<b>10.30-11.30</b>
----------------	------------	--------------------

**BRÆND FEDTET AF (ulige uger) / STEP (lige uger)**

<b>Fredag</b>	Parkhallen	<b>10.00-11.30</b>
---------------	------------	--------------------

**BUESKYDNING**

<b>Tirsdag</b>	KFUM-Hallen	<b>11.00-12.00</b>
----------------	-------------	--------------------

**CIKKEL - INTERVALTRÆNING**

<b>Tirsdag</b>	Parkhallen	<b>11.00-12.00</b>
----------------	------------	--------------------

**CYKELTURE**

<b>Torsdag</b>		<b>13.00-15.00</b>
----------------	--	--------------------

*AUG/OKT. - PARKHALLEN \* MAJ/JUNI - KFUM*

**GYMNASTIK**

<b>Tirsdag</b>	Parkhallen	<b>09.00-10.00</b>
----------------	------------	--------------------

<b>Torsdag</b>	KFUM-Hallen	<b>09.00-10.00</b>
----------------	-------------	--------------------

**KROLF (AUG./OKT. + MAJ/JUNI)**

<b>Onsdag</b>	KFUM-Hallen	<b>09.30-11.00</b>
---------------	-------------	--------------------

**LINEDANCE**

<b>Mandag</b>	Parkhallen	<b>10.30-11.45</b>
---------------	------------	--------------------

**MANDEHØRM - STYKE FOR MÆND**

<b>Mandag</b>	Parkhallen	<b>12.00-13.00</b>
---------------	------------	--------------------

**PILATES Parkhallen**

<b>Tirsdag</b>	Øvede	<b>09.30-10.45</b>
----------------	-------	--------------------

	Øvede	<b>13.00-14.15</b>
--	-------	--------------------

<b>Onsdag</b>	Intro	<b>12.30-13.00</b>
---------------	-------	--------------------

	Basis	<b>13.00-14.15</b>
--	-------	--------------------

<b>Torsdag</b>	Øvede	<b>09.00-10.15</b>
----------------	-------	--------------------

	Øvede	<b>13.00-14.15</b>
--	-------	--------------------

**SJOV IDRÆT (OKT/MARTS)**

<b>Torsdag</b>	Parkhallen	<b>13.00-14.30</b>
----------------	------------	--------------------

**STAVGANG - GÅTURE**

<b>Mandag</b>	Parkhallen	<b>10.00-11.30</b>
---------------	------------	--------------------

<b>Torsdag</b>	Parkhallen	<b>10.30-12.00</b>
----------------	------------	--------------------

	Parkhallen	<b>11.00-12.00</b>
--	------------	--------------------

**STRAM OP**

<b>Mandag</b>	Parkhallen	<b>12.00-13.00</b>
---------------	------------	--------------------

**STYRKETRÆNING M/K**

<b>Onsdag</b>	Parkhallen	<b>11.15-12.15</b>
---------------	------------	--------------------

**STYRKE/ RYG TRÆNING**

<b>Mandag</b>	Parkhallen	<b>09.00-10.00</b>
---------------	------------	--------------------

<b>Tirsdag</b>	KFUM-Hallen	<b>10.00-11.00</b>
----------------	-------------	--------------------

<b>Torsdag</b>	Parkhallen	<b>09.30-10.30</b>
----------------	------------	--------------------

**SUMBA**

<b>Tirsdag</b>	KFUM-Hallen	<b>13.00-14.00</b>
----------------	-------------	--------------------

<b>Onsdag</b>	Parhallen	<b>12.00-13.00</b>
---------------	-----------	--------------------

<b>Torsdag</b>	Parkhallen	<b>11.00-12.00</b>
----------------	------------	--------------------

**STOL PÅ DIN BALANCE**

<b>Mandag</b>	Parkhallen	<b>10.30-11.30</b>
---------------	------------	--------------------

**TRÆNING PÅ STORE BOLDE**

<b>Mandag</b>	KFUM-Hallen	<b>11.15-12.15</b>
---------------	-------------	--------------------

<b>Onsdag</b>	Parkhallen	<b>10.00-11.00</b>
---------------	------------	--------------------

**TÆPPECURLING**

<b>Fredag</b>	Parkhallen	<b>09.00-10.00</b>
---------------	------------	--------------------

**VANDGYMNASTIK**

<b>Mandag</b>	Marielundskolen	<b>09.00-10.00</b>
---------------	-----------------	--------------------

	Marielundskolen	<b>10.00-11.00</b>
--	-----------------	--------------------

	Slotssøbadet	<b>14.00-15.00</b>
--	--------------	--------------------

<b>Tirsdag</b>	Brændkjærskolen	<b>11.00-12.00</b>
----------------	-----------------	--------------------

	Marielundskolen	<b>11.00-12.00</b>
--	-----------------	--------------------

	Marielundskolen	<b>12.00-13.00</b>
--	-----------------	--------------------

	Marielundskolen	<b>14.00-15.00</b>
--	-----------------	--------------------

<b>Onsdag</b>	Slotssøbadet	<b>14.15-15.15</b>
---------------	--------------	--------------------

<b>Torsdag</b>	Marielundskolen	<b>11.00-12.00</b>
----------------	-----------------	--------------------

	Marielundskolen	<b>12.00-13.00</b>
--	-----------------	--------------------

	Slotssøbadet	<b>14.00-15.00</b>
--	--------------	--------------------

<b>Fredag</b>	Marielundskolen	<b>09.00-10.00</b>
---------------	-----------------	--------------------

	Marielundskolen	<b>10.00-11.00</b>
--	-----------------	--------------------

**YOGA**

<b>Tirsdag</b>	KFUM-Hallen	<b>08.30-09.30</b>
----------------	-------------	--------------------

<b>Onsdag</b>	Parkhallen	<b>12.30-13.45</b>
---------------	------------	--------------------

	Parkhallen	<b>14.00-15.15</b>
--	------------	--------------------

## AKTIVITETER I ARENA SYD - VAMDRUP



Vibeke Dalby

Mandag	Pilates - øvede	09.00 - 10.15
	Træning på store bolde	10.30 - 11.30
	HIT FIT Dance	12.00 - 13.00
	Vandgymnastik	13.00 - 14.00

Onsdag	Motionsgymnastik	09.00 - 10.00
	Aqua-jogging	10.15 - 10.45
	Tai Chi	11.00 - 12.00

Fredag	Vandgymnastik	09.00 - 10.00
--------	---------------	---------------



Birgit Ebbesen

## AKTIVITETER I HEJLS

Torsdag	Træning for hele kroppen	09.00 - 10.00
---------	--------------------------	---------------

### Du betaler kun 450,- kr. halvårligt

Du kan tilmelde dig de aktiviteter du har lyst til, såfremt der er plads på holdene. Du kan sagtens tilmelde dig løbende over hele perioden, hvor kontingentet tilpasses efter - hvor langt vi er i sæsonen.

Vær opmærksom på, at der opkræves et mindre gebyr på følgende aktiviteter - Vandgymnastik i Slotssøbadet & Kongeåbadet - Yoga - Spinning samt Pilates!



Bo Hegelund

## TILMELDING

Vi har ikke faste kontortider. Ring til os alle hverdage mellem kl. 08.00 - 15:00 på tlf.: 75 50 72 25 / Er vi ikke ved telefonen, er du meget velkommen til at lægge en besked - og vi vil kontakte dig hurtigst muligt.

### IFA - KFUM HALLEN

Peter Tofts Vej 21 - 6000 Kolding - 75 50 72 25

[ifa@koldingfirmaidraet.dk](mailto:ifa@koldingfirmaidraet.dk)

[www.koldingfirmaidraet.dk](http://www.koldingfirmaidraet.dk) ➔ IFA



Tina Knudsen