



Aktivitetsprogram for 2016/17 – opdateret 31. maj 2017

Se aktuel oversigt og evt. aflysninger på www.iidvejle.dk



MANDAG				
Aktivitet	Tid	Sted	Sæson	Bemærkning
Morgengymnastik (udendørs)	9.00-9.45	Plænen ved biblioteket	Maj-juni	
Gymbold	9.00-10.15	DGI-huset, judolokalet	Sept-maj	
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	Instruktion kl. 10.30
Badminton	9.00-12.30	Jagtvej 7	Aug-juni	
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, judolokalet	Sept-maj	
Badminton	9.00-12.00	Jagtvej 7	Aug-juni	
Udendørs tennis	9.30-11.30	v/Vejle gl. stadion	Aug/sept/maj/juni	
Hensyntagende vandgymnastik for kvinder	10.00-10.45	Mølholmbadet	Sept-april	
Svømning m sauna	10.00-11.00	DGI-huset	Aug-juni	Adgang tidligst kl. 9.30
Pilates for mænd	10.00-11.15	DGI-huset, judolokalet	Okt-april	
Linedans	9.30-11.00	DGI-huset	Sept-maj	Brug indgang syd
Folkedans	10.00-12.00	Domus	Sept-april	
Badminton, rygtræning m.m.	9.00-10.15	Grejsdalshallen	Aug-juni	For ledige
Svømning for begyndere	11.00-11.45	Mølholmbadet	Sept-april	
Træning for KOL-borgere	11.00-12.00	DGI-huset, hal 1	Aug-juni	
Pilates/effekt for kvinder	12.30-13.30	DGI-huset, judolokalet	Aug-juni	Medbring håndklæde
Pilates/effekt for kvinder	13.30-14.30	DGI-huset, judolokalet	Sept-april	Medbring håndklæde
ONSDAG				
Træningscenter	8.00-11.00	DGI-huset, hal 1	Sept-maj	Instruktion kl. 9.30
Bordtennis	8.00-13.00	DGI-huset, multisalen	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, judolokalet	Sept-maj	
Badminton	10.00-13.00	Jagtvej 7	Aug-juni	Fælles med IFS
Rygtræning på stor bold	10.30-11.30	DGI-huset, judolokalet	Aug-juni	Fælles med IFS
Yoga (hold 1)	11.30-13.00	DGI-huset, judolokalet	Sept-juni	Medbring håndklæde
Yoga (hold 2)	13.00-14.30	DGI-huset, judolokalet	Sept-maj	Medbring håndklæde
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 (for begyndere)	9.00-12.00	DGI-huset, multisalen	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-huset, hal 1	Aug-juni	
Pilates for mænd	10.00-11.15	DGI-huset, judolokalet	Okt-april	
Sommerpilates for mænd	10.00-11.15	DGI-huset, judolokalet	Maj-juni	
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
Babysvømning	10.45-11.30	Mølholmsbadet	Sep-april	Tilmelding i Mølholm
Svømning med sauna	11.30-12.30	DGI-huset	Aug-juni	Adgang tidligst kl. 11.00
Motion for kræfttramte	11.30-13.00	DGI-huset, judolokalet	Aug-juni	
Hensyntagende vandgym.	13.00-13.45	Mølholmsbadet	Sept-april	
Hensyntagende vandgym.	13.45-14.30	Mølholmsbadet	Sept-april	
FREDAG				
Bordtennis	8.00-13.00	DGI-huset, multisalen	Aug-juni	
Indendørs tennis (1 bane)	10.00-12.00	Hallen v/Vejle gl. stadion	Okt-april	Pris: 2 x 300 kr.
Trim din golfform	10.00-11.30	Vindinghallen	Okt-marts	

Sundhedshus Vejle • Vestre Engvej 51 F • 7100 Vejle • Tlf. 75720511
Kontortid: kl. 10-12 • torsdag kl. 9-13 • Email: info@iidvejle.dk • www.iidvejle.dk

Idræt i dagtimerne



Aktivitetsprogram for 2016/17 – opdateret 31. maj 2017

Se aktuel oversigt og evt. aflysninger på www.iidvejle.dk



SENIORIDRÆT					
Aktivitet	Dag	Tid	Sted	Sæson	
Senior idræt (Stolemotion)	Mandag	9.30-11.30	Roarsvej "Vestbyen"	Hele året	
Senior idræt	Mandag	14.45-16.45	Multihallen Petersminde	Sept-maj	
Svømning	Mandag	14.45-16.00	Petersmindeskolen	Sept-maj	
Senior idræt (og stolemotion)	Tirsdag	11.30-13.30	Søndermarkshallen	Sept-maj	
Senior idræt	Tirsdag	10.15-12.15	Grejsdalshallen	Sept-maj	
Senior idræt (gymnastik og stolemotion)	Torsdag	9.30-11.00	"Gulkrog"	Sept-maj	
Senior idræt (og stolemotion)	Torsdag	11.20-13.30	Nørremarkshallen	Sept-maj	