



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 10. april 2024

[View this email in your browser](#)



Idræt i dagtimerne

GRATIS MORGENGYMNASTIK

Vejle Bibliotek

Hver mandag

i maj, juni, august og september
kl.9.00 - 9.45

Egtved Bibliotek/Roberthus

Hver mandag

i maj, juni og august
kl. 9.00 - 9.45

Albuen Vejle

Hver onsdag

i maj, juni, august, september
kl.8.30 - 9.15

Give Bibliotek/Huset

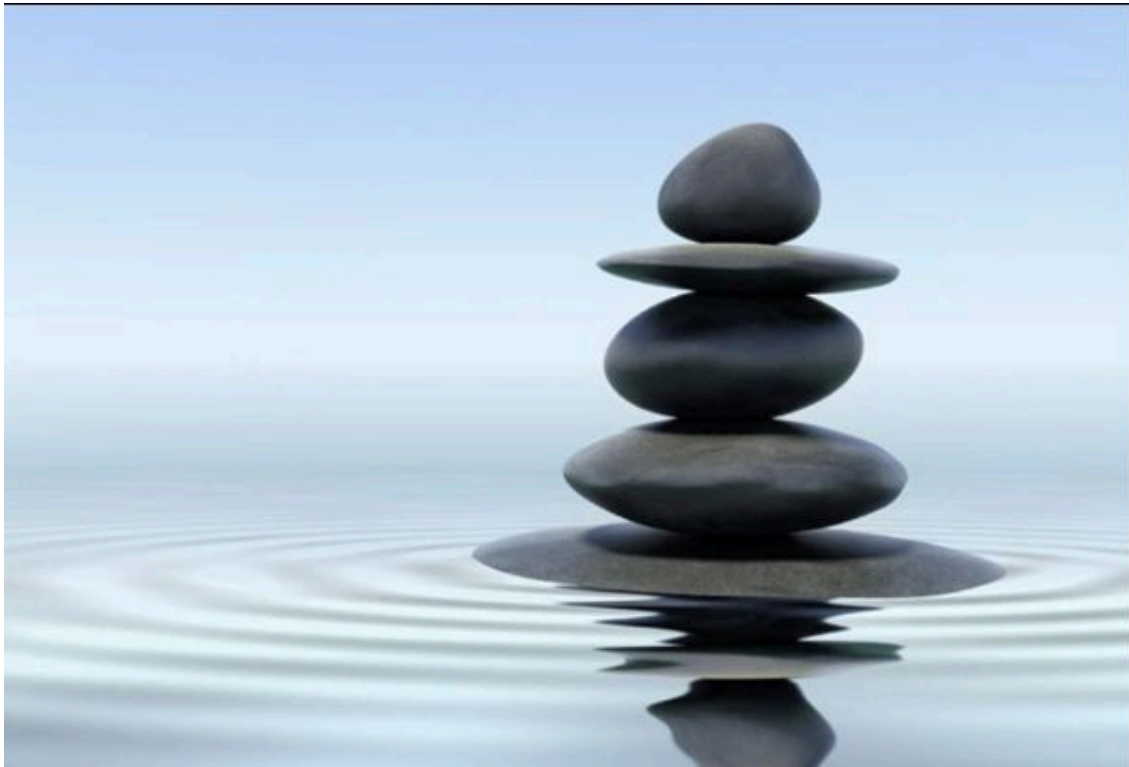
Hver torsdag

i maj, juni og august
kl. 9.00 - 9.45

Kalenderen siger snart maj måned og derfor er det tid til at finde dit udendørs gymnastiktøj frem. Idræt i dagtimerne inviterer dig nemlig til GRATIS udendørs morgengymnastik. Vores frivillige instruktører sørger for, at du får rørt hele kroppen til tonerne af god musik og fuglefløjt. Om du kommer alene, med din ven, nabo eller et familiemedlem, så vil du blive taget godt imod af vores fantastiske fællesskab.

Efterfølgende er der mulighed for at købe et rundstykke og kaffe/the.

Mindfulness



Fredag den 3. maj

Vil du lære mere om mindfulness og hvordan det kan gavne dig? Så tag med, når Mette vil guide dig gennem øvelser og fortælle mere om hemmelighederne bag mindfulness.

Tid: Fredag den 3. maj kl. 9.30-11.00

Sted: DGI-Huset Vejle, hal 2C

Pris: Gratis

Tilmelding: Skal ske på kontoret eller til lotte@iidvejle.dk senest torsdag den 2. maj

Sommerpilates for mænd



Tirsdag den 7. maj

Vores hold 'Pilates for mænd' og 'Poweryoga for mænd' går snart på sommerferie, men fortvivl ikke. Du har nemlig mulighed for stadig at holde formen vedlige til 'Sommerpilates for mænd' hver tirsdag kl. 10.00-11.15.

Hvor og hvornår: Hal 2C, DGI-huset Vejle, tirsdage i maj, juni, august og september

Padeltennis



Har du prøvet at spille padeltennis? Ellers har du muligheden nu, hvor vi starter sæsonen **onsdag den 1. maj**. Du skal bare møde op, vi har bolde, bat og to baner til rådighed.

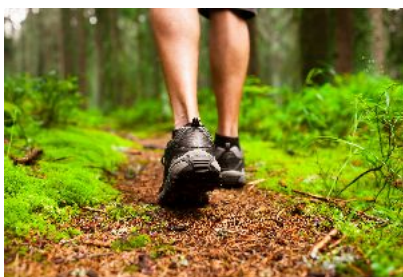
Tid og sted: Kl. 13.00-15.00 onsdage i maj, juni, august og september, Bauhaus Park, Hældager, Nørremarksvej 157, 7120 Vejle Øst

Nyhed om brætspilscafé



Vi har lyttet til jer og derfor er der nu mulighed for at komme til brætspilscafé lidt oftere. Det er onsdage i LIGE uger i lokale 0.008 i Sundhedshuset kl. 13.00-15.00. Husk at du altid gerne selv må tage dit yndlingspil med. Vi sørger for kaffe og the.

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 2. kvartal af 2024 [her](#).
Turene er på ca. 5 km og vi går hver torsdag kl. 12.00 med forskellige startsteder og guider.
Du kan også finde en oversigt over andre gåfællesskaber via linket [her](#).

Aflysninger



HUSK du kan holde dig opdateret på vores aflysninger [her](#).



Facebook



Hjemmeside



Email

Idræt i dagtimerne

Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51 F, 7100 Vejle

Kontortid: kl. 10-12, torsdag kl. 9-13

Tlf.: 75 72 05 11, Email: info@iidvejle.dk

Hjemmeside: www.iidvejle.dk

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)