



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 24. maj 2022

[View this email in your browser](#)

Kom med ud og nyd det gode vejr



Husk du lige nu har mulighed for at benytte flere af vores udendørs tilbud. Vi tilbyder udendørs tennis, mountainbike og morgengymnastik. Du skal bare møde op! Vi har alt udstyr til dig.

Tennis: Tirsdag og torsdag kl. 9.30-11.30 på tennisbanerne ved Vejle gl. stadion

Mountainbike for alle: Mandag kl. 9.30-12.00 ved Dartklubben Royal, Sjællandsgade 48, Vejle. Lån af cykel samt instruktion kl. 9.00

Morgengymnastik: Mandag kl. 9.00-9.45 på plænen ved Vejle bibliotek.
Onsdag kl. 8.30-9.15 på Albuen, Vejle. Morgengymnastik er gratis for alle.

Hvis du er nysgerrig på flere af vores aktiviteter så læs mere [her](#).

'Sommerpilates for mænd' og cirkeltræning fortsætter



Mandage og tirsdage i juni

Vi forlænger sæsonen for både cirkeltræning med Kent og 'sommerpilates for mænd' med Julie, så nu har du mulighed for at fortsætte med at træne hele juni måned.

Cirkeltræning: Mandag kl. 10.45-11.30 i DGI-Huset Vejle, hal 2C

Sommerpilates for mænd: Tirsdag kl. 10.00-11.15 i DGI-Huset Vejle, hal 2C

Bliv frivillig idrætsven



Har du lyst til at hjælpe psykisk sårbare i gang med at motionere og få et socialt fællesskab? Så er det lige dig vi mangler.

Vi har lige nu brug for frivillige idrætsvenner, der kan følge psykisk sårbare til og fra aktiviteter og eventuelt træne sammen. Lyder det som noget du kunne tænke dig, eller er du blevet nysgerrig på at vide mere, så kontakt Kent på kent@iidvejle.dk eller 75720511.

Sommerfest på Albuen



Onsdag den 8. juni

Kom og vær med når vi holder sommerfest på Albuen den 8. juni. Vi skal have en sjov dag sammen med en masse hygge, leg og god mad. Du kan læse mere om arrangementet [her](#).

Brætspilscafé



Onsdag den 1. juni

Kom og vær med til vores hyggelige brætspilscafé. Vi spiller den første onsdag i hver måned fra kl. 13.00-15.00 i Sundhedshuset. Du kan læse mere [her](#).

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 2. kvartal [her](#).

Turene er ca. 5 km lange og vi går hver torsdag kl. 12.00 med forskellig startsted og guide.

Husk aflysninger

Husk altid at holde dig opdateret på aflysninger på vores hjemmeside, så du ikke går forgæves.

Se aktuelle 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](#)