



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 1. juli 2022

[View this email in your browser](#)

Nyt aktivitetsprogram er klar



Så er det nye aktivitetsprogram for sæsonen 2022/2023 klar.

Du kan finde det lige [her](#).

Idræt i dagtimerne ønsker alle en rigtig god sommer. Vi holder lukket i juli måned, og glæder os til at se jer alle igen, når vi har første aktivitetsdag mandag den 1. august, dog er kontoret åbent fra torsdag den 28. juli.

Nyt hold



Torsdag den 4. august

Efter sommerferien starter vores nye hold: Neuroholdet.

Holdet er for dig, der har en neurologisk sygdom, som gerne vil træne og blive en del af et fantastisk fællesskab. Vi træner hver torsdag, hvor du vil have mulighed for at benytte vores træningscenter, lave stolemotion og "hjernegymnastik". Vi slutter af med kaffe, sang og hyggeligt samvær.

Tid: Torsdag kl. 9.30-11.30

Sted: DGI-Huset Vejle, hal 1 - "Balkonen" og hal 2C

'Mountainbike for alle' fortsætter efter sommerferien



Mandage i august, september og oktober

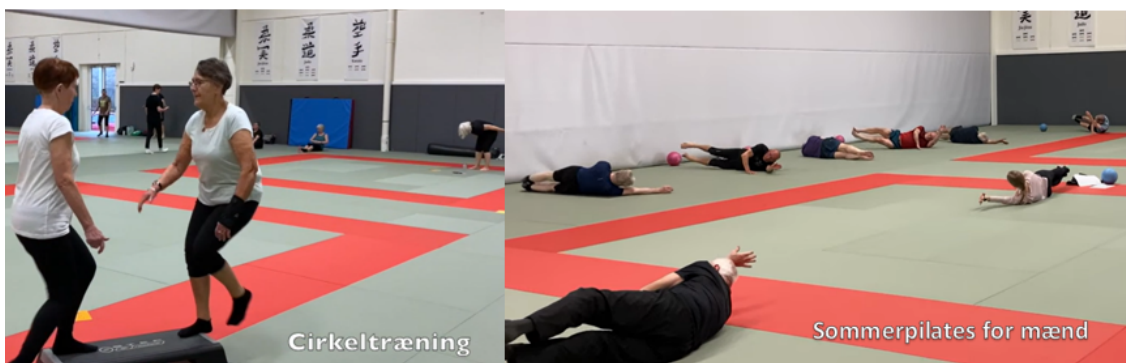
Efter sommerferien bliver 'Mountainbike for alle' en fast del af IFA programmet. Har du ikke prøvet det endnu, så mød op efter sommerferien, når vi cykler fra Sjællandsgade. Torben, Bitten og Ingward vil tage godt imod dig!

Husk at du gratis kan låne en MTB-cykel og hjelm af os.

Tid: Mandag kl. 9.30-12.00. Instruktion samt lån af cykel fra kl. 9.00

Sted: Sjællandsgade 48, Vejle, v/ Dartklubben Royal.

Sæsonforlængelse- endnu engang!



Vi forlænger endnu engang sæsonen for flere af vores aktiviteter! Det betyder, at du efter sommerferien kan fortsætte med at gå til cirkeltræning og 'sommerpilates for mænd' hver mandag og tirsdag.

Cirkeltræning: Første gang mandag den 1. august kl. 10.45-11.30, DGI-Huset Vejle, hal 2C

Sommerpilates for mænd: Første gang tirsdag den 2. august kl. 10.00-11.15, DGI-Huset Vejle, hal 2C

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 3. kvartal [her](#).

Turene er ca. 5 km lange og vi går hver torsdag kl. 12.00 med forskellige startsteder og guider.

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](#)