



NYHEDSMAIL

Idræt i dagtimerne



Nyhedsmail fra IFA (Idræt for alle) 9. november 2022

[View this email in your browser](#)

Førstehjælpkursus (ikke diplomgivende)



Har du husket at tilmelde dig vores førstehjælpkursus? Du har mulighed for at deltage enten **den 22., 23. eller 24. november**. Du kan læse mere omkring tilmelding, tid og sted [her](#).

OBS: Der er sidste tilmelding tirsdag den 15. november.

Skal du være med på 'Livsstilsholdet'?



Vores nye hold 'Livsstilsholdet' er i fuld gang! Holdet er for dig, der gerne vil i gang

med at motionere.

Vi hygger og griner, når vi træner, og alle kan være med. Siden sæsonstarten har vi bl.a. spillet vendespil, kortspil og terningespil med træningsøvelser. Vi har spillet bedstevolley, soft hockey og andre boldspil. Resten af sæsonen har vi planer om at danse, lave øvelser på stor bold, pilates og meget mere. Det vigtigste er bare, at vi har det sjovt, når vi træner.

Tid og sted: Hver tirsdag kl. 9.45-11.15 i DGI-huset. Vi slutter med 3. halvleg den sidste halve time.

Julefrokost



Skal du med, når Idræt i dagtimerne inviterer til julehygge med fællessang, underholdning, banko og håndmadder? Så sæt kryds i kalenderen **mandag den 5. december kl. 11.00-14.45**. Du kan læse mere om arrangementet og tilmelding [her](#).

OBS: Der er sidste tilmelding tirsdag den 29. november.

Nye kontingentsatser



Pr 1. januar 2023 stiger kontingentsatserne hos Idræt i dagtimerne. Du kan se de nye priser nedenfor:

IFA månedskort: 200 kr.

IFA halvårskort: 810 kr.

IFA årskort til én aktivitet: 1155 kr.

IFA årskort til alle aktiviteter: 1390 kr.

Lokalidræt: 640 kr.

Juleferie



Nu nærmer december sig med hastige skridt og det betyder, at vi også snart skal

tænke på juleferie. **Torsdag den 22. december** bliver derfor sidste aktivitetsdag inden jul, mens **mandag den 2. januar** bliver første aktivitetsdag i det nye år.

Gratis gåture for alle



Se alle gåture for 4. kvartal [her](#).

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

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](#)