



SOMMER 2022

Så er der snart nedtælling til sommerferien. Vores sidste aktivitetsdag er fredag d. 24. juni.
Efter ferien præsenterer vi 2 helt nye hold med spændende indhold.

Tirsdage i Parkhallen kl. 13.00 – 14.00 / Birgit starter holdet; Knæ/-hoft

Har du problemer med knæ og hofte, er dette hold noget for dig. Musklerne i benet har sammenhæng med musklerne i hofte. På holdet arbejdes der med specifik styrketræning til disse muskler. I opstarten vil det være let træning, hvorefter der kommer mere og mere belastning på – tilpasset hvor meget hver enkelt person kan klare. Målet er at leddene bliver stabile.

Torsdage i Parkhallen kl. 12.15 – 13.00 / Bo starter holdet; Gymstik

Gymstick muliggør en effektiv træning af styrke, udholdenhed, bevægelighed og koordination. Det er muligt at lave mange øvelser for at træne hele kroppen samt målrettet arbejde for enkelte muskelgrupper. GYMSTICK'en er det fuldendte træningsredskab til funktionel muskeltræning. Helt unikt kan modstanden gøres variabel under selve bevægelsen, ... Hver øvelse forbedrer din kernestyrke, balance, kropsholdning, koordination, muskelstyrke og udholdenhed. Det er en komplet body workout.

Tilmelding til disse hold, foregår helt på samme måde som vores øvrige aktiviteter.

De to **Sumba** hold som Vibse har tirsdag og torsdag, skifter navn. Fremover hedder de **Let's Dance**. Indholdet er stadig de alsidige danse, den gode musik og samme instruktør som altid.
Vandgymnastik MARIELUND – holdene tirsdag kl. 14 – 15 og torsdag kl. 12 – 13 udgår.

Tæppecurling mangler et par nye friske deltagere – Prøv det ☺ fredage 9 - 10 i Parkhallen.

Tilmelding til efterårets sæson starter **torsdag d. 16. juni** på hjemmesiden.

Vi er rigtig glade for, at så mange benytter denne tilmeldingsmetode – fortsæt med det!

Start på IFA's hjemmeside: <https://www.ifakolding.dk/> Gå derpå til aktiviteter og betaling.



HUSK – Du er ikke automatisk tilmeldt hold fra foråret, hver sæson starter helt forfra!

Der vil derfor være hold der hurtigt bliver overtegnet.

Såfremt du ikke har mulighed for at foretage onlinebetaling:

Indbetaling til vores konto:

Reg.: 5346 Kontonummer: 030 2443

Husk at notere hvilke hold du vil deltage på, og at prisen er kr. 650,- + kr. 50,- pr. hold.

Vil du være sikker på en plads på dit ønskehold, benyt hjemmesiden til din tilmelding nu.

Her foretages registreringen med det samme.

Sidste frist for indbetaling af kontingentet er 1. august 2022

Vi håber du vil overholde betalingsfristen!

Det hjælper kontoret og instruktørerne til en god opstart af sæsonen.

Såfremt du ønsker at betale kontant, benytte Mobilepay eller ønsker hjælp til onlinebetaling – kan dette ske på kontoret i Parkhallen hos Charlotte

TIRSDAG d. 21. juni og TORSDAG d. 23 juni

Begge dage i tidsrummet 09.00 – 13.00

Vi har opstart af aktiviteter – MANDAG den 8. august.

Vi gør opmærksom på, at Linedance efter eget ønske, først starter d. 5. september.

HUSK – Vi træffes ved telefonen allerede fra mandag den 1. august.

Tlf. 51 50 14 88



Rigtig god ferie – og på gensyn til august!

Hilsen

Birgit, Bo og Vibse

