



IFA

IDRÆT FOR ALLE

KOLDING & VAMDRUP

For dig der har tid i dagstimerne.

Professionelle Instruktører.

Sæson 8. Januar - 21. Juni

Hjemmeside: Ifakolding.dk



Holdoversigt

Mandag

Aerobic / Vibse	Parkhallen	09.00 - 10.15
Badminton	Parkhallen	09.00 - 10.00
Bodybike / Vibse	Parkhallen	10.30 - 11.30
Mandehørm / Bo	Parkhallen	12.00 - 13.00
Rygtræning / Bo	Parkhallen	10.45 - 11.45
Stavgang / gåtur	Parkhallen	10.00 - 11.30
Stram op / Vibse	Parkhallen	12.00 - 13.00
Vandgymnastik/Bo	Slotssøbadet	14.15 - 15.15

Torsdag

Gymnastik / Vibse	Pulzion	09.00 - 10.00
Pilates / Birgitte	Parkhallen	09.00 - 10.00
Rygtræning / Bo	Parkhallen	09.30 - 10.30
Stavgang	Parkhallen	10.00 - 11.30
Lets´Dance / Vibse	Parkhallen	11.00 - 12.00
Vandgymnastik / Bo	Marielund	11.00 - 12.00
Gym Stick / Bo	Parkhallen	12.15 - 13.00
Vandgymnastik / Bo	Slotssøbadet	14.30 - 15.30
Yoga / Anne Marie	Parkhallen	11.00 - 12.00
Yoga / Anne Marie	Parkhallen	12.15 - 13.15

Tirsdag

Bodybike / Bo	Parkhallen	09.30 - 10.30
Gymnastik / Vibse	Parkhallen	09.00 - 10.00
Interval / Vibse	Parkhallen	11.00 - 12.00
Pilates / Birgitte	Parkhallen	09.00 - 10.00
Pilates / Birgitte	Parkhallen	10.15 - 11.15
Rygtræning / Heidi	Pulzion	10.00 - 11.00
Let´s Dance / Vibse	Pulzion	13.00 - 14.00
Vandgymnastik / Bo	Brændkjær	11.00 - 12.00
Vandgymnastik / Bo	Marielund	13.00 - 14.00
Knæ/Hofte træning Birgitte	Parkhallen	11.45 - 12.45
Yoga / Heidi	Pulzion	08.30 - 09.30

Fredag

Tæppecurling	Parkhallen	09.00 - 10.00
--------------	------------	---------------

**Krolf* spilles i perioden
3. april – 9. oktober 2024**

Onsdag

Krolf*/Jens	Pulzion	09.30 - 11.00
Funktionel/ Balance- Træning Anne Marie	Parkhallen	10.30 - 11.30
Vandgymnastik Mix hold / Bo	Marielund	09.00 - 10.00
Vandgymnastik v/ Bo	Slotssøbadet	14.15 - 15.15
Yoga / Anne Marie	Parkhallen	12.00 - 13.00

Træningssteder i KOLDING

Brændkjærskolen ♀kvinder

Marielundskolen ♀kvinder

ONSDAGE - ER MIX HOLD ♂♀

Parkhallen

Pulzion

Slotssøbadet ♀♂mix hold

ARENA SYD VAMDRUP	
Mandag	
Styrke - Ryg / Bo	09.00 - 10.00
Onsdag	
Motionsgymnastik / Vibse	09.00 - 10.00
Let's Dance / Vibse	10.15 - 11.15
Vandgymnastik / Bo	11.00 - 12.00
Fredag	
Vandgymnastik / Bo	10.00 - 11.00



**Medlemskab incl. 1 hold kr. 725,- pr. halvår
Ekstra aktivitet pris kr. 50,- pr. hold halvår.**

KONTAKT OS

Kontortid Parkhallen:
Onsdage og torsdage kl. 12.00 - 14.00

Vi er også klar til at hjælpe dig
Alle hverdage mellem
Kl. 09.00 - 15.00 På Tlf. 5150 1488
Hvis vi har travlt - indtal besked - så kontakter vi dig!

Du kan også sende en mail:
lfa@ifakolding.dk



Følg os på Facebook: Idræt for alle Kolding



Dine Instruktører og hold i IFA

Idræt i dagtimerne

Vibeke Dalby



- aerobic
- badminton
- body-bike
- gymnastik
- Gymstick
- intervaltræning
- knæ/hoftetræning
- krolf
- let's dance

Bo HegeLund



- mandehørm
- pilates
- stavgang/gåture
- funktionel/balancetræning
- stram op
- styrke rygtræning
- tæppecurling
- vandgymnastik
- yoga