



IFA

IDRÆT FOR ALLE

KOLDING & VAMDRUP

For dig der har tid i dagstimerne.

Professionelle Instruktører.
Sæson 7.august - 15. December



Dine Instruktører og hold i IFA

Idræt i dagtimerne

Vibeke Dalby



- aerobic
- badminton
- bevægelse og balance
- afspænding
- body-bike
- brænd-fedtet-af
- gymnastik

Bo HegeLund



- Gymstick
- intervaltræning
- knæ/hoftetræning
- krolf
- let's dance
- mandehørm
- pilates
- stavgang/gåture
- funktionel træning
- stram op

Birgitte S. Müller



- step
- styrke rygtræning
- tæppecurling
- vandgymnastik
- yoga

Holdoversigt

Mandag

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

Torsdag

Gymnastik / VD	Pulzion	09.00 - 10.00
Pilates / BSM	Parkhallen	09.00 - 10.00
Rygtræning / BH	Parkhallen	09.30 - 10.30
Stavgang	Parkhallen	10.00 - 11.30
Let's Dance / VD	Parkhallen	11.00 - 12.00
Vandgymnastik / BH	Marielund	11.00 - 12.00
Gym Stick / BH	Parkhallen	12.15 - 13.00
Vandgymnastik / BH	Slotssøbadet	14.30 - 15.30
Yoga / Anne Marie	Parkhallen	11.00 - 12.00
Yoga / Anne Marie	Parkhallen	12.15 - 13.15

Tirsdag

Bodybike / BH	Parkhallen	09.30 - 10.30
Gymnastik / VD	Parkhallen	09.00 - 10.00
Interval / VD	Parkhallen	11.00 - 12.00
Pilates / BSM	Parkhallen	09.00 - 10.00
Pilates / BSM	Parkhallen	10.15 - 11.15
Rygtræning / Heidi	Pulzion	10.00 - 11.00
Let's Dance / VD	Pulzion	13.00 - 14.00
Vandgymnastik / BH	Brændkjær	11.00 - 12.00
Vandgymnastik / BH	Marielund	13.00 - 14.00
Knæ/hofte træning / BSM	Parkhallen	11.45 - 12.45
Yoga / Heidi	Pulzion	08.30 - 09.30

Fredag

Brænd Fedt** / VD - BSM	Parkhallen	10.30 - 11.30
Step*** / VD - BSM	Parkhallen	10.30 - 11.30
Tæppecurling	Parkhallen	09.00 - 10.00

Onsdag

Bevæg/ balance/afsp. / Heidi	Parkhallen	09.00 - 10.00
Krolf*	Pulzion	09.30 - 11.00
Funktionel træning / Heidi	Parkhallen	10.15 - 11.15
Vandgymnastik Mix hold / BH	Marielund	09.00 - 10.00
Vandgymnastik / BH	Slotssøbadet	14.15 - 15.15
Yoga / Anne Marie	Parkhallen	12.00 - 13.00

KROLF* Spilles i perioderne:
august/oktober & april/juni

BRÆND FEDT** Trænes i ULIGE uger
STEP*** Trænes i LIGE uger

Træningssteder i KOLDING

Træningssteder i KOLDING

Brændkjærskolen ♀kvinder

Marielundskolen ♀kvinder

ONSDAGE - ER MIX HOLD ♂♀

Parkhallen

Pulzion

Slotssøbadet ♀♂mix hold

ARENA SYD VAMDRUP

MANDAG

Styrke-Ryg / BH	09.00 - 10.00
-----------------	---------------

Pilates / BSM	10.30 - 11.30
---------------	---------------

ONSDAG

Motionsgymnastik / VD	09.00 - 10.00
-----------------------	---------------

Let's Dance / VD	10.15 - 11.15
------------------	---------------

Vandgymnastik / BH	11.00 - 12.00
--------------------	---------------

FREDAG

Vandgymnastik / BH	10.00 - 11.00
--------------------	---------------

Medlemskab incl. 1 hold 725,- KR PR. Halvår
Ønskes ekstra aktivitet pris pr. hold 50,- kr. (pr. halvår)

KONTAKT OS

Instruktørerne er klar til at hjælpe dig
alle hverdage mellem
kl. 09.00 - 15.00

Tlf. 51 50 14 88

Indtal besked - så kontakter vi dig!

Du kan også sende os en mail:

ifa@ifakolding.dk

