

Motionscentret – 1. sal

Motionsdamer

Mandag fra 9.00 – 10.30 v/Ingrid Munksgaard

Cirkeltræning

Mandag fra 9.00 – 10.00 v/Svend Aage Dahl + Steen J.

Fredag fra 9.00 – 10.00 v/Steen Juhl + Jette Schmidt

Genoptræning

Tirsdag fra 10.00 – 11.00 v/Erling Dammosse + Jette S.

Torsdag fra 10.00 – 11.00 v/Erling Dammosse + Jette S.

Seniortræning/cirkeltræning

Torsdag fra 9.00 – 10.00 v/Erling Dammosse

Evt. spørgsmål til bestyrelsen eller instruktørerne.

Kontingent for nye medlemmer kr. 225,00

fra 1. maj 2023 til 31. aug. 2023.

*Husk at kikke på opslagstavlen,
her vil alle informationer blive hængt op.*

Hilsen Bestyrelsen

**Gerda Mariegaard, Grethe Nissen, Kirsten Lambæk,
Mogens Sørensen og Tove Sloth**

SJOV MOTION FOR KROP & SJÆL Y/ JIF

I Jels



Sommerprogram

**Fra 1. maj 2023
til
31. august 2023**

VELKOMMEN TIL EN SJOV OG AKTIV SOMMER

Udendørs

Gymnastik M/K på Multibanen

Mandag fra 9.00 – 10.00 v/Birte Rasmussen

Tag måtte og 2 flasker med vand med.

Medbring kaffe

Badminton og Skumtennis

Onsdag fra 9.00 – 10.00

Udendørs Yoga ved Søen

Torsdag fra 9.00 – 10.00 v/Grethe Nissen

Medbring måtte og kaffe.

Gåture

Onsdag kl. 13.30 fra Søbadet

Cykelture

Onsdag kl 9.00 fra Hallen

Søbadet

Morgenfruerne – en dukkert i søen.

Hver dag kl 8.00 i Foreningshuset

for medlemmer af Sjøv Motion.

Spis Sammen – alle er velkomne.

24/5 – 22/6 – 21/8

Menuen sendes på mail og FB.

Tilmelding senest dagen før inden kl 12.

på opslagstavlen, på mail, telf. 74552869 eller på FB.

Events/oplevelser

Obs – her i sommerperioden er events flyttet til om onsdagen.

Nærmere information, afgang, pris, tilmelding m.v. på opslagstavlen.

Alle er velkomne, ikke medlemmer dog mod et tillæg i prisen.

Onsdag, den 10. maj – Besøge Aase Svendsen, fåreavler i Skærbæk

Onsdag, den 24. maj – Hjerteforeningens Hjertestarterkursus 3 hold kl. 9.00 – 10.00 og 11.00. Nærmere info på opslagstavlen.

Onsdag, den 14. juni – besøg på Biogas Hejsager – eftermiddag kl. 16.00

Onsdag, den 12. juli – Orienteringsløb rundt i Jels

Onsdag, den 9. aug. – Minigolf på Øster Lindets flotte bane.