

Aktivitetsoversigt – VIB IF

Her finder du en oversigt over de idrætsaktiviteter, du kan være med til i VIB IF. Du bestemmer selv, hvilke aktiviteter du vil deltage i – og du kan være med i én, flere eller alle.

Kalender – Opstart fra uge 31 (svømning fra uge 33)

Aktivitet	Ugedag	Tidspunkt	Sted	Instruktør / kontakt
Gå-hold	Mandag	Kl. 12.30–13.30	Mødested: Foran Center for Mestring, Søndersøparken 16	Marie Hendriksen
Fitness	Onsdag	Kl. 12.00–13.00	Viborg Idrætscenter Syd, Liseborgvej 37 – mød i cafeteriet	Mads Købke
Badminton + forskellige spil	Onsdag	Kl. 13.00–14.30	Viborg Idrætscenter Syd, Liseborgvej 37 – mød i hallen	Marie Hendriksen
Svømning & wellness	Torsdag	Kl. 14.00	Viborg Svømmehal – mød ved hovedindgangen	Mads Købke
FredagsStyrke	Fredag	Kl. 11.00–12.00	Plænen ved Strandparken, Søndersøvej 43	Pernille Kolk

Info om aktiviteterne

-  Gå-holdet varer 30–45 minutter i roligt tempo – alle kan være med
-  Fitness, badminton og FredagsStyrke er fleksibelt tilpasset deltagernes niveau
 - FredagsStyrke løber i perioden 8. august – 19. september
 - FredagsStyrke er med tilmelding til Pernille Kolk på tlf.: 87 87 71 13
-  Svømning og wellness starter i uge 33 – vi har adgang til begge dele

Husk

- Du skal være medlem af VIB IF for at deltage – det koster kun 300 kr. pr. halve år
- Du møder bare op – tilmelding er ikke nødvendig, medmindre andet er angivet
- Vi lægger vægt på tryghed, fællesskab og plads til alle
- Det er en god idé at medbringe drikkedunk og tøj efter aktivitet og vejrb

- Man kan få en sms med påmindelse om dagens aktivitet, hvis man har behov for det

Kontakt ved spørgsmål

Marie Hendriksen, Idrætskoordinator

 93 59 80 92

 maah@viborg.dk