

STEP ONE ET TILBUD HOS IDRÆT I DAGTIMERNE

Idræt er andet end konkurrence – idræt er først og fremmest samvær med andre mennesker. Idræt i dagtimerne lægger derfor vægt på samværet, idet alle aktiviteterne er på motionsbasis.

Det er derfor ingen forudsætning, at du tidligere har dyrket idræt, for Idræt i dagtimerne henvender sig til **ALLE SOM HAR FRI I DAGTIMERNE**.

- Så har du lyst til at møde andre mennesker og samtidig bruge din krop og dyrke motion – ja så er Idræt i dagtimerne lige noget for dig.

Idræt i dagtimerne er en del af den selvejende institution Fredericia Idrætsdaghøjskole, der samarbejder med Jobcenter Fredericia og Fredericia Kommune omkring Step One.

FORLØBET

Du kan gennem et Step One forløb deltage i op til 24 forskellige aktiviteter hos Idræt i dagtimerne, når du først er blevet henvist af din sagsbehandler ved Jobcenter Fredericia. Når du er blevet henvist af din sagsbehandler, vil du blive kontaktet af Idræt i dagtimerne, hvorefter du kan starte med at deltage i de mange forskellige aktiviteter.

Hvis du ønsker at benytte træningscenteret uden for Idræt i dagtimernes åbningstid, er der også mulighed for dette. I så fald skal du blot henvende dig til Idræt i dagtimernes kontor, hvorefter du vil få et personligt armbånd til træningscenteret, der kan benyttes i træningscenterets åbningstid alle dage hele dagen inkl. weekender.

MULIGHED FOR EN AFKLARENDE SAMTALE

Hvis du har behov for det, så tilbyder vi hos Idræt i dagtimerne en afklarende samtale, hvor du vil få en præsentation af vores forskellige aktiviteter, og hvor afpasser vores aktiviteter til dine ønsker og behov.

DET VIGTIGSTE

Det vigtigste er at komme i gang... du skal kun medbringe egnet tøj og skiftesko. Og husk at det er idræt **FOR ALLE** – altså også **FOR DIG!**

Idræt i dagtimerne er stedet, hvor hyggeligt samvær og motion forenes, og hvor unge og ældre mødes.

Der vil til de fleste aktiviteter være en instruktør til stede, som kan hjælpe med råd, vejledning og igangsætning.



- ✓ **Afspænding**
- ✓ **Aquafitness*)**
- ✓ **Badminton**
- ✓ **Basal selvforsvar**
- ✓ **Bordtennis**
- ✓ **Bowling*)**
- ✓ **Callanetics**
- ✓ **Cirkeltræning**
- ✓ **Dansefitness**
- ✓ **Fodbold**
- ✓ **Hjerte/lettere gymnastik**
- ✓ **Hockey**
- ✓ **Kegler**
- ✓ **Linedance**
- ✓ **Mave/ryg gymnastik**
- ✓ **Motionsgymnastik**
- ✓ **Pilates**
- ✓ **Puls og styrke**
- ✓ **Svømning**
- ✓ **Træningscenter**
- ✓ **Vandgymnastik*)**
- ✓ **Vild med dans**
- ✓ **Volleyball**
- ✓ **Yoga**

*) **Særskilt tilmelding og betaling**



Scan og se mere på vores hjemmeside



Idræt i dagtimerne

Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia
Telefon 75 93 16 21, mobil 21 25 16 17
iid@iid7000.dk, www.iidfredericia.dk



STEP ONES AKTIVITETSPROGRAM HOS IDRÆT I DAGTIMERNE

1. september - 22. december 2015

Tid/dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00 – 10.00	Træningscenter	<u>Kl. 8.50 - 9.50:</u> Linedance i hal 1 Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter
10.00 – 11.00	Træningscenter Puls og styrke i hal 4 Badminton i hal 2 & 3	Træningscenter Badminton i hal 1 & 3	Træningscenter Badminton i hal 1 & 3 <u>Kl. 10.30 - 11.30:</u> Motionsgym. i hal 4	Træningscenter Badminton i hal 2 & 4 Bordtennis i hal 4 Vild med dans i hal 3	Træningscenter Pilates i judo Badminton i hal 2 & 3 Kegler
11.00 – 12.00	Træningscenter Dansefitness i hal 4 Badminton i hal 2 & 3 - bemærk hal 2 KUN til kl. 11.30 <u>Kl. 11.30 - 12.15:</u> Vandgymnastik hold 1 ¹	Træningscenter Callanetics i judo Badminton i hal 1 & 3 - bemærk hal 1 KUN til kl. 11.30	Træningscenter Badminton i hal 1 & 3 - bemærk hal 1 KUN til kl. 11.30 <u>Kl. 11.30 - 12.30:</u> Hjerte/lettere gym. i hal 4	Træningscenter Badminton i hal 2 & 4 - bemærk hal 2 KUN til kl. 11.30 Bordtennis i hal 4 Mave/ryg gymnastik i hal 3	Træningscenter Badminton i hal 2 & 3 - bemærk hal 2 KUN til kl. 11.30 Selvforsvar i judo - ulige uger <u>Kl. 11.30-12.15:</u> Aquafitness ¹
12.00 – 13.00	Træningscenter Bowling ¹	Træningscenter Svømning Hockey i hal 3 Yoga for begyndere i judo	Træningscenter Yoga for lettere øvede i judo <u>Kl. 12.30 - 13.30:</u> Bordtennis i hal 4	Træningscenter Svømning <u>Kl. 12.15 - 13.00:</u> Cirkeltræning i bokselokalet <u>Kl. 12.30 - 13.30:</u> Afspænding i judo	Træningscenter <u>Kl. 12.15-13.00:</u> Vandgymnastik hold 2 ¹
13.00 – 14.00	Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter	Træningscenter <u>Kl. 13.00 - 14.30:</u> Volleyball med IFS i hal 6	Træningscenter
14.00 – 15.00	Fodbold m. IFS i hal 6				

Ret til ændringer forbeholdes. I december er der kun badminton i én hal.

1) Mod merbetaling. Kræver henvendelse til Idræt i dagtimerne