

Alle kan være med



Åbent Hus i Alhedens IF

Torsdag d. 19. september for +60'ere

AIF åbner i samarbejde med DGI Midtjylland dørene op for alle seniorer der ønsker at være med til en sjov og gratis aktivitetsdag i fællesskab med andre +60'ere

På programmet er bl.a.

- SMART Training
- Bowls
- Motions floorball
- Pickelball
- Badminton
- Ringo
- Svømning

- Senior håndbold
- Spinning
- Div. småspil mm.

Aktivitetsdagen er uforpligtende at deltage i. Man behøver ikke tilmelding eller være medlem

Tid: d. 19.9. kl: 8.30- 13.00

Sted: Alhedehallerne Frederiks

Nærmere information ses på bagsiden

Kontakt: Inge-Lise Sterup 20 90 58 39 fts.sterup@fibermail.dk

DGI

dgi.dk/senior



Alhedens Idrætsforening

+60 afdelingen har i samarbejde med DGI lavet et åbent hus- og inspirations arrangement i

Alhedens Idræts- og Kulturcenter på Trehusevej i Frederiks

Program

Kl. 08:30 - 09:00

Velkomst og en frisk start med rundstykker, kaffe og en sang.

Kl. 09:00 – 09:20

Fælles opvarmning for alle
v/Jane Faurbye

Spinningslokalet

Kl. 09:20 – 11:00

Prøv Spinningscyklerne

Aktiviteter i Hal 1

Kl. 09:20 - 10:00

Motions Floorball
og Senior Håndbold

Kl. 10:00 – 11:00

SMART – Training
v/Trine Rold

Aktiviteter i Hal 2

Kl. 09:20 – 11:00

Pickleball
Ringo
og Badminton

Svømmehallen

Kl. 10:00 – 11:00

Svømmehallen er åben
Svøm en tur – eller kig på aktiviteterne

”Spillebullen” er åben

Kl. 09:20 – 11:00

Her kan der hygges med:
Stigegolf
Bob
Bordtennis
og Bowls

Fra kl. ca. 11:00 til 11:30 er der bad og omklædning.

Kl. 11:30 mødes vi i Cafeteriet til et kort oplæg om Idræt for Seniorer v/Maria Gludsted.

Aktivitetssdagen slutter med Social samvær, frokost og måske igen en lille sang.

Velkommen til en hyggelig dag med mange nye spændende aktiviteter og socialt samvær.

– Man møder bare op - og man skal ikke være medlem for at være med til Aktivitetssdagen!

Arrangementet er gratis! - dog skal der betales for morgenkaffe og frokost.

Med venlig hilsen

DGI og Alhedens Idrætsforening

Spørgsmål til arrangementet kontakt Inge-Lise Sterup på tlf. 2090 5839 eller mail til fts.sterup@fibermail.dk