

MOTION OG BEVÆGELSE FOR SENIORER I STAVTRUP

2020-2021

GYMNASTIK

YOGA

STOLE-YOGA

SKOVFITNESS

MENTAL FITNESS

CYKLING

MOTIONS-FLOORBALL



GYMNASTIK

BEMÆRK NY LOKALITET - FODBOLDKLUBHUSET, SØHOLMVEJ 4

Onsdag: Hold 1 kl. 10.00 – 10.50
Hold 2 kl. 11.00 – 11.50
Efterårssæson 2020: 2. september
Forårssæson 2021: 6. januar
Instruktør: Daniel Honarkarfard
Kontaktperson: Lene Eskildsen tlf: 40141591

Det er ikke muligt at lave kaffe, men der kan købes kaffe/te på Søholm.

YOGA I - LOKALCENTER SØHOLM

Onsdag: kl. 16.00 – 17.50
Efterårssæson 2020: 2. september
Forårssæson 2021: 6. januar
Instruktør: Laila Møller-Rasmussen

YOGA II - LOKALCENTER SØHOLM

Torsdag: kl. 14.30 – 16.20
Efterårssæson 2020: 3. september
Forårssæson 2021: 7. januar
Instruktør: Dorte Bjerre

YOGA III - LOKALCENTER SØHOLM

Mandag: kl. 15.00 – 16.50
Efterårssæson 2020: 7. september
Forårssæson 2021: 4. januar
Instruktør: Dorte Bjerre

NY AKTIVITET – STOLE-YOGA - LOKALCENTER SØHOLM

Aktivitet for dig der har brug for støtte til balance, men alligevel får styrket smidighed og muskler.

Mandag: kl. 13.40 – 14.50
Efterårssæson 2020: 7. september
Forårssæson 2021: 4. januar
Instruktør: Dorte Bjerre
Kontaktperson – alle Yogahold: **Else Bay Mortensen, tlf. 29939528**

MEDBRING VENLIGST EGET LIGGEUNDERLAG TIL YOGA

SKOVFITNESS I - *START VED LOKALCENTER SØHOLM*

Mandag: kl. 9.00 - 10.50
Efterårssæson 2020: 10. august
Forårssæson 2021: 4. januar
Instruktør: Philip Thomsen

SKOVFITNESS II – NYT! *START VED LOKALCENTER SØHOLM*

Torsdag kl. 13.00 - 14.40
Efterårssæson 2020: 13. august
Forårssæson 2021: 7. januar
Instruktør: Philip Thomsen

Kontaktperson for begge hold: Karin Jensen tlf. 21624807

MENTAL FITNESS - *LOKALCENTER SØHOLM*

Torsdag: kl. 14.45 - 16.35
Efterårssæson 2020: 3. september
Forårssæson: 2021: 7. januar
Instruktør: Philip Thomsen

Kontaktperson: Lisbeth Mortensen tlf. 28261348

MOTIONS-FLOORBALL - *GYMNASTIKSALEN, HØJVANGSKOLEN*

Onsdag: kl. 17.00 - 18.00 (Bemærk at tidspunkt vil måske blive ændret).
Efterårssæson 2020: 2. september
Forårssæson 2021: 6. januar

Kontaktperson: Lars Baadstorp tlf. 29437445

CYKELTURE - *FRA SPEJDERHUSET, BISPEVEJ*

Tirsdag: kl. 10.00

Sæsonen slutter når det bliver for koldt

Vi cykler ca. 2 timer. Alle er velkomne.

GRATIS

Kontaktperson: Merete Jensen tlf. 61716281



TILMELDING:

Send mail eller SMS til kontaktpersonen for det eller de hold du ønsker at deltage i. Det må forventes at der ikke er plads, men du er velkommen til at komme på venteliste.

KONTINGENT

Kontingent for efterårssæson 2020 og forårssæson 2021 er

I ALT KR. 750,- *

**100 kr. af kontingentet er øremærket som bidrag til den kommende hal "Stedet der samler" – Stavtrup Multihal.*

Foreningen er tilmeldt "Ud af røret" hvilket indebærer at du kan deltage i alle aktiviteter – DOG skal du være fyldt 60 år eller førtidspensionist.

Kontingent betales via netbank

Reg. Nr. 7120 konto nr. 0000158286 – senest 3 uger efter start

Du bedes ved betaling oplyse, hvilke aktiviteter du ønsker at deltage i.

Vi holder foredrag - julefrokost – forårsudflugt – generalforsamling m.m.

BESTYRELSE:

Else Bay Mortensen	tlf. 29939528 (formand)	mail: elsebaym@gmail.com
Karin Jensen	tlf. 21624807 (næstformand)	mail: eikajensendk@gmail.com
Jørgen Henning Hansen	tlf. 51539175 (kasserer)	mail: joheha@gmail.com
Lisbeth Mortensen	tlf. 28261348 (sekretær)	mail: Lhvitved94@hotmail.com
Lene Eskildsen	tlf. 40141591 (medlem)	mail: finnoglene@hotmail.com
Merete Jensen	tlf. 61716281 (supplant)	mail: meretepugdahl@gmail.com
Olav Kuur	tlf. 40188787 (supplant)	mail: olav.kuur@gmail.com