

KIF 2021-2022

Sæsonstart den 6. september 2021 (uge 36)

Kom og vær med i fællesskabet

Hold	Instruktør	Tid	Sted
Mandag			
Senior Café	Bente A.	10.00-11.30	Prinsessegade 12
Tumlastikkerne 1-2 år	Vivi N.	16.00-16.50	Høgevej 5, salen TV
Krudtugler 3-4 år	Vivi N. og Carina	17.00-17.50	Høgevej 5, salen TV
Spilopper 5-6 år	Pia og Tim m.fl.	17.00-18.00	Høgevej 5, salen TH
Motions Aerobic	Marianne	17.45-18.45	Hallen ved Skansevej
Pilates	Gerda og Vivi	18.15-19.15	Høgevej 5, salen TV
Motionsdamer	Dorte	18.15-19.15	Høgevej 5, salen TH
Yoga	Vivi	19.30-20.30	Høgevej 5, salen TV
Vakse Damer	Dorte og Ina	19.30-21.00	Hallen ved Skansevej
Tirsdag			
Motion og Fællesskab	Vivi, Gerda, Gitte, Kirsten, Dorte	10.00-12.00	Sundhedshusets gymnastiksal
Gå-Holdet	Birgit og Kirsten H.	10.00-11.30	Prinsessegade 12
Motionsdamer	Bente M.	16.30-17.30	Høgevej 5, salen TH
Motion i vand	Vivi og Annie	18.30-19.15	Indre Ringvej 175, svømmehallen
Zumba	Camilla	18.30-19.25	Høgevej 5, salen TH
Pound	Camilla	19.30-20.30	Høgevej 5, salen TH
Ball´n´Fun	Simone og Lene	19.30-20.30	Havepladsvej 175, drengesalen
Onsdag			
Afspænding/Pilates (½ sæson)	Bente A.	10.00-10.50	Hans Egedesvej 6
Yoga for M/K med ekstra udfordringer	Vivi	10.00-11.00	Prinsessegade 12
"Gang i den" Gåhold	Forskellige tovholdere	15.30-16.30	Høgevej 5
Yoga	Vivi	17.00-18.00	Høgevej 5, salen TV
Kællingeknuderne	Jette	18.00-19.00	Høgevej 5, salen TV
Torsdag			
Mini Spring Rytme 1.-3. kl.	Filippa, Karen, Liva og Tim	17.00-18.30	Havepladsvej 175, hallen
"Boys in the Air" 12-14 år	Niels Martin	17.00-18.30	Gymnasiets hal
"Girls" fra 4 kl.	Mie og Carla	18.30-19.30	Havepladsvej 175, hallen
Bold Fitness	Dorte og Jytte	17.45-19.15	Høgevej 5, salen TH
Linedance begyndere/let øvede	Marianne og Inge	18.30-19.30	Høgevej 5, salen TV
Linedance let øvede/øvede	Marianne og Inge	19.45-20.45	Høgevej 5, salen TV
Fredag			
Ældre i bevægelse	Karin og Kirsten	9.30-11.10	Fredericia Idrætscenter, Hal 5

Som medlem i KIF kan du gå på de hold du ønsker for ét kontingent (undtagen Motion og Fællesskab)
 Kontingent: **Børn 350 kr. – Voksne 500 kr. – Passivt medlemskab 100 kr.**

Grundet COVID-19 smitteopsporing skal KIF til enhver tid kunne udlevere en holdliste.

Derfor skal du være tilmeldt og have betalt kontingent, FØR du deltager på holdene.

Hvis du fortryder din tilmelding, betaler KIF pengene tilbage efter 2-3-prøvegange

Yderligere information og tilmelding via hjemmesiden www.kif-fredericia.dk

Marianne tlf. 4042 3232 eller Pia tlf. 6116 2501

Følg KIF på de sociale medier:



Gymnastikforeningen KIF Fredericia

KIF afholder ordinær generalforsamling søndag den 3. oktober 2021

Dagsorden ifølge vedtægterne

Se hjemmesiden www.kif.fredericia.dk og medlemsbladet