



VÅRENS AKTIVITETER 2024

Timmersdala Motion är en ideell förening som bygger helt på medlemmarnas engagemang. De flesta av våra aktiviteter leds av medlemmar. Dessa aktiviteter ingår i ditt medlemskap. Det är enkelt att bli medlem, all information finns på vår hemsida: timmersdalamotion.se. Där finns också mer information om vår förening. Hjärtligt välkommen till oss! Genom ditt medlemskap bidrar du till en levande landsbygd i rörelse!

Håll utkik efter mer information på hemsidan, Facebook och i våra nyhetsbrev!

PÅSKPROMENAD - EN TRADITION!

Påskafton lördag 30 mars, start mellan kl. 10.00-11.00

En barnvagnsvänlig tipspromenad runt samhället. Start och mål vid Filadelfia där det också finns möjlighet att köpa fika efter promenaden. Liten godispåse till alla barn. Samarrangemang med Svenska kyrkan och Frikyrkan.

Startavgift: 30 kr för vuxna och 20 kr för barn. Betalas via Swish.

FIXARDAG

Lördag 20 april med start kl. 10.00.

Hjärtligt välkommen för att fixa med stort och smått runt motionsstugan och spåret. Vi bjuder på korv med bröd och kaffe!

Vårens utomhusaktiviteter vid motionsspåret

MÅNDAGAR: STYRKETRÄNING

Träning för hela kroppen då vi fokuserar på styrkeövningar med kroppen som vikt. Utomhus vid volleybollplanen.

Start den 6 maj, kl. 18.30-19.30.

Kontakt: Lina Eriksson, tel. 076-865 56 82.

TISDAGAR: Terrängstjärnan

Enkel motionslöpning för barn vid elljusspåret. Barnen kan välja på flera olika sträckor och springer, skuttar eller går så många varv de vill och orkar!

Start den 16 april, flygande start mellan kl. 17.45-18.30, 7 ggr.

Kontakt: Erik Blomnell, tel: 070-293 52 88



MER INFORMATION:
www.timmersdalamotion.se

Träna när du vill! På egen hand eller gemensamt. Våra anläggningar finns alltid tillgängliga för dig!

- SPONTANIDROTTSPLATSEN VID TYMER**
Spontanidrottsplatsen vid Tymer bjuder på fina möjligheter för t ex tennis, basket, handboll och fotboll. Rack och bollar finns att låna vid planerna.
- UTEGYM OCH BEACHVOLLEY**
Utegyttet är fritt fram att använda (på eget ansvar). Du hittar det vid starten för elljusspåret. Beachvolleyplanen som finns vid motionsspåret är tillgänglig för spontanspel, bollar finns att låna vid planen.
- BASTU**
Du som är medlem i föreningen kan duscha och basta i Motionsstugan. Om inte bastun är på, kan du starta den med ett timervred. **Bastun är öppen varje tisdag och torsdag kl. 17.30-21.00. (Ej under juni-augusti.)**

HAR DU FÖRSLAG PÅ NYA AKTIVITETER?

Eller vill du engagera dig i föreningen, t ex som ledare? Kontakta oss i styrelsen personligen eller via mail: styrelsen@timmersdalamotion.se. Vilka som ingår i styrelsen ser du på vår hemsida!

GYNNA VÅRA SPONSORER!

HUVUDSPONSOR: ICA NÄRA Timmersdala

Övriga sponsorer: Fortinova AB • Gulf Timmersdala • Timmersdala Plåtslageri AB • Gima Textil • Timmersdala Industrismide AB • Timmersdala Skogstransport AB • Hamarx Bygg & Inredning AB • Timmersdala Golvtjänst AB • En Tum Fyra AB • Niklas Åkeri • Radiator VVS AB • Övertorps Bygg AB • Johanssons Grävjänst AB • Källströms Elektriska AB • Timmersdala Bygg AB

HYRA STUGAN?

Som medlem hyr du vår fina stuga till rabatterat pris!

Läs mer på vår hemsida under Boka stugan.