

Paraplyen

Træning for alle!

Vejen Idrætscenter tilbyder træning for alle



- Motionsparaplyen
- Sundhedspaplyen

Deltag gratis de første to gange!



Squash og badminton



Boldtræning



Easyline og motionscenter

MOTIONSPARAPLYEN

Motionsparaplyen er en holdaktivitet, som henvender sig til dig, der er arbejdsfri i dagtimerne. Vi lægger vægt på, at du får rørt hele kroppen, at der er aktiviteter for enhver smag og plads til det sociale.

PROGRAM - VEJEN IDRÆTSCENTER
Tirsdays kl. 09.00 - 12.15

09.00 Kaffe og morgensang
09.15 Opvarmning

VI TILBYDER FRA KL. 9.30

Boldtræning
Easy Line
Badminton
Squash
Motionscenter
Vandgymnastik
Svømning

11.00-12.00 Kaffe og hygge
11.45-12.15 Afslapning

PROGRAM - SKODBORG HALLEN
Onsdage kl. 08.00 - 10.00
(i vinterhalvåret)

08.00-10.00 Forskellige aktiviteter så som gymnastik, badminton, floorball m.v.
10.00-11.00 Kaffe og hyggeligt samvær

Se Sundhedspaplyen på bagsiden...

Paraplyen

Træning for alle!

Vejen Idrætscenter tilbyder træning for alle



- Motionsparaplyen
- Sundhedspaplyen

Deltag gratis de første to gange!



Squash og badminton



Boldtræning



Easyline og motionscenter

MOTIONSPARAPLYEN

Motionsparaplyen er en holdaktivitet, som henvender sig til dig, der er arbejdsfri i dagtimerne. Vi lægger vægt på, at du får rørt hele kroppen, at der er aktiviteter for enhver smag og plads til det sociale.

PROGRAM - VEJEN IDRÆTSCENTER
Tirsdays kl. 09.00 - 12.15

09.00 Kaffe og morgensang
09.15 Opvarmning

VI TILBYDER FRA KL. 9.30

Boldtræning
Easy Line
Badminton
Squash
Motionscenter
Vandgymnastik
Svømning

11.00-12.00 Kaffe og hygge
11.45-12.15 Afslapning

PROGRAM - SKODBORG HALLEN
Onsdage kl. 08.00 - 10.00
(i vinterhalvåret)

08.00-10.00 Forskellige aktiviteter så som gymnastik, badminton, floorball m.v.
10.00-11.00 Kaffe og hyggeligt samvær

Se Sundhedspaplyen på bagsiden...

Paraplyen

Træning for alle!

SUNDHEDSPARAPLYEN

Sundhedsparaplyen er for dig som har en sygdom at kæmpe med, men gerne vil have aktivitet og fællesskab ind i hverdagen.

I Vejen Idrætscenter kan du fortsætte din genoptræning. Du får rørt hele kroppen på dine præmisser, så du kommer godt videre.

Instruktør er en af vores fysioterapeuter.

PROGRAM - VEJEN IDRÆTSCENTER

Torsdage kl. 10.00-12.00

- 10.00 Kaffe og hyggeligt samvær
- 10.20 Svømmehal
- 10.20 Opvarmning
- 10.35 Balance, stabilitet og styrketræning
- 11.00 Easy Line og motionscenter
- 11.35 Afslapning



Vejen Idrætscenter



Petersmindevej 1 · 6600 Vejen · Tlf. 7536 0500
post@vejenic.dk · www.vejenic.dk

Vejen

til gode oplevelser...



Hyggeligt samvær

Balance og stabilitet

PRISER

- 1 måned kr. 150.-
- 3 måneder kr. 350.-
- eller KOMBI-kort.

Deltag gratis de to første gange!

Medlemskabet dækker enten **Motionsparaplyen** i Vejen og Skodborg eller **Sundhedsparaplyen**.

Vejen Idrætscenter Oktober 2017 · Fotobehold for ændringer

Paraplyen

Træning for alle!

SUNDHEDSPARAPLYEN

Sundhedsparaplyen er for dig som har en sygdom at kæmpe med, men gerne vil have aktivitet og fællesskab ind i hverdagen.

I Vejen Idrætscenter kan du fortsætte din genoptræning. Du får rørt hele kroppen på dine præmisser, så du kommer godt videre.

Instruktør er en af vores fysioterapeuter.

PROGRAM - VEJEN IDRÆTSCENTER

Torsdage kl. 10.00-12.00

- 10.00 Kaffe og hyggeligt samvær
- 10.20 Svømmehal
- 10.20 Opvarmning
- 10.35 Balance, stabilitet og styrketræning
- 11.00 Easy Line og motionscenter
- 11.35 Afslapning



Vejen Idrætscenter



Petersmindevej 1 · 6600 Vejen · Tlf. 7536 0500
post@vejenic.dk · www.vejenic.dk

Vejen

til gode oplevelser...



Hyggeligt samvær

Balance og stabilitet

PRISER

- 1 måned kr. 150.-
- 3 måneder kr. 350.-
- eller KOMBI-kort.

Deltag gratis de to første gange!

Medlemskabet dækker enten **Motionsparaplyen** i Vejen og Skodborg eller **Sundhedsparaplyen**.

Vejen Idrætscenter Oktober 2017 · Fotobehold for ændringer