

Efterår 2017

Indholdsfortegnelse, instruktørpåsætning og AFLYSNINGER

**Grundtræning (gymnastik), boldspil og fælles hygge*

*Agri Nord Idrætscenter,	side 3
*Gigantium	side 2
*Gistrup, Hal 2	side 2
*Svenstrup Skolehal /Højvanghallen	side 2
*Idrætshallen, Østre Allé	side 2
*Klarup Hallen,	side 2
*Nørresundby Idrætscenter	side 2
*Vodskov Kultur- og Idrætscenter	side 2

Øvrige tilbud

Badminton: Agri Nord, Idrætshallen Østre Alle, Klarup Hallen og Nørresundby Idrætscenter	side 3
Bedsteforældre og Børnebørn (Spring og Leg)	side 5
Bowling	side 4
Cirkeltræning - uden maskiner	side 3
Dans: Fitnessdans, Nordkraft, Linedance, Agri Nord Rytmisk Aerobic NYT HOLD, Nordkraft	side 6
Funktionel Fitness	side 3
Gymnastik, Liselund, Vodskov	side 6
Kortspil: Bridge, Skak, Whist	side 4
Motionsløb og Travetur	side 5
Musik & Sang: Rørbandet og Rørsangerne	side 6
Pilates, Nordkraft, Vodskov, Aalborg Stadion	side 7
Ryg-Trim, Nørresundby Idrætscenter og Vodskov	side 6
Rigtige Mænd (fortsættere) + NYE RIGTIGE MÆND	side 4
Styrk kroppens kernemuskler i Klarup Hallen	side 6
Styrketræning Ny Kærvej og Stigsborg Brygge	side 5
Store Bolde - træning af store muskelgrupper	side 5
Stavgang	side 8
Vandgymnastik Gigantium og Nørresundby Idrætscenter	side 7
Volleyball + Volleyball *hoptimisterne*	side 5
Yoga i Nordkraft og Vodskov	side 8
Kontingent	side 8

FERIE: 2017: Uge 42, 50, 51, 52 og FERIE: 2018: Uge 8, 13

Indendørs aktiviteter er 13 uger før jul og 13 uger efter jul

Første uge i indendørssæsonen er uge 36/ 2017

Sidste uge i indendørssæsonen er uge 15/ 2018

Udendørssæson er maj, juni og august

Gigantium, Willy Brandts Vej 31

Torsdag kl. 12 - 13.30

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Torsdag den 5. oktober Motion aflyst Gigantium har andet arrangement i hallen
Torsdag den 12. oktober Medlemsmøde - Sportschefen på besøg - 'løst og fast kan drøftes'
Torsdag den 26. oktober Motion aflyst - Gigantium har andet arrangement i hallen
Torsdag den 9. november Motion aflyst - Gigantium har andet arrangement i hallen

Gistrup Skole Hal 2, Hadsundvej 407

Tirsdag kl. 9.30 - 11.00

Instruktør: Jan Bonde

Tirsdag den 3. oktober (kl. 11) Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Idrætshallen, Østre Allé 87

Tirsdag kl. 8.30 - 10

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Instruktør medvirker hele forløbet, (forsat mulighed for volleyball og badminton).

Tirsdag den 10. oktober (kl. 8.30) Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

OBS. Ledige pladser til badminton - frit valg at deltage i opvarmning (45 min) eller gå direkte på banerne

Idrætshallen, Østre Allé 87

Torsdag kl. 9.30 - 11

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Torsdag d. 14. september 11.15 Anne Lise Hove fortæller og viser billeder fra en tur til Nordkorea.
Torsdag d. 12. oktober 11.30 Besøg på sejlskibet Loa og tilhørende værft/værksted på Nørresundby Havn, Nordre Havnegade 6. Vi får serveret kaffe efter rundvisning begge steder. Max 50 gæster, der bliver delt op i hold. **Tilm.ugen før / kr. 10**
Torsdag d. 23. nov. 11.15: Vi får igen besøg af ægteparret Bodil Knudsen og Finn Reshe-Nielsen. Fortæller mere om oplevelser under deres mangeårige arbejde ved FN.
Torsdag den 5. oktober (kl. 11) Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Klarup Hallen, Hellasvej 17

Onsdag kl. 10.30 - 12

Instruktør: Jan Bonde

Onsdag den 4. oktober (kl.12) Medlemsmøde Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11

Mandag kl. 11.15 - 12.45

Instruktør: Sonja Jensen

Mandag den 9. oktober (kl. 12.30) Medlemsmøde Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Vodskov Kultur- og Idrætscenter, Brorsonsvej 3

Mandag kl. 10 - 11.30 NY ugedag / NYTidspunkt

Instruktør: Lene Holm Mortensen

Motion med gymnastik, volleyball **Badminton er også en mulighed i ovennævnte tidspunkt.**

Mandag den 9. oktober (kl. 10.30) Medlemsmøde Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Højvanghallen, Bautastenen 25 - Svenstrup Skolehal, Svenstrup Skolevej 23
(september til december 2017) (januar til april 2018)

Tirsdag kl. 10.30 - 12

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Tirsdag den 10. oktober (kl.12.10) Medlemsmøde Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

Tirsdag kl. 10 - 11.30

Instruktør: Ingelise Back

Torsdag kl. 10 - 11.30

Instruktør: Ingelise Back

Tirsdag 10. oktober (kl. 11.30)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Torsdag 5. oktober (11.40)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Tirsdag 21. november Motion aflyst p.g.a. Valg til kommunalbestyrelsen

Badminton

Fælles for alle badmintonhold: Ketsjer og bolde medbringes.

Det er ikke nødvendigt at have en makker – holdene mikses på træningsdagen.

Idrætshallen, Østre Allé 87

Tirsdag kl. 8.30 - 10 evt. kombineret med opvarmning på motionsholdet **Ingen ledige pladser**

Tirsdag den 10. oktober (kl. 8.30)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Torsdag kl. 11 - 12

Desværre p.t. ingen ledige pladser

Torsdag den 5. oktober (kl. 10.50)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

Onsdag kl. 10 - 11 og kl. 11 - 12

Desværre p.t. ingen ledige pladser

Onsdag ?? Aftales senere

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11

Onsdag kl. 12.15 - 13.15

Ledige pladser

Onsdag den 27. september

Aflysning - hallen er optage til anden side

Onsdag den 11. oktober (kl. 13.15)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Onsdag den 22. november

Aflysning - hallen er optage til anden side

Onsdag den 29. november

Aflysning - hallen er optage til anden side

Klarup Hallen, Hellasvej 17

Ledige pladser

Mandag kl. 9.50 - 10.35

Efterfølgende tilbud om 15 min. udstrækning i lokaler

Bemærk: Styrke af kroppens kernemuskler i hallen samtidig

Mandag den 25. september (kl. 10.35)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Funktionel Fitness, Vesterkærrets Skole, Gymnastiksal, Sal 2, Skydebanevej 1

Ledige pladser

Torsdag kl. 16.30 - 17.45

Instruktør: Steffen Jensen

Torsdag den 5. oktober (kl. 17.35)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Torsdag den 7. december Motion aflyst - Skolen skal bruge salen til juleafslutning

Kroppens muskler skal stabilisere vores krop på den mest optimale måde - både statisk og dynamisk.

Funktionel Fitness træner frem mod en stærk og sund krop, som bibeholder høj funktionalitet.

Rekvisitter er bl.a. kettelbells, elastikker, ribber, bom, bænke og egen kropsvægt.

Foreløbig frem til uge 48 / 2017 - videreføres i 2018 såfremt der er tilstrækkelig opbakning.

Cirkeltræning, Stolpedalsskolen, Drengenes gymnastiksal, Stolpedalsvej 2

Ledige pladser

Mandag kl. 16.30 - 17.45

Instruktør: Steffen Jensen

Mandag den 25. september (kl. 17.30)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

*** Varieret træning * Træner kropskontrol * Funktionel træning * Sjov muskeltræning**

Rekvisitter er elastikker, sjippetov, egen kropsvægt og salens 'redskaber'

Bridge, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Mandag kl. 13 - 16

Tovholdere: Anni Guldborg / Ebbe Tarber

Mandag den 25. september (kl. 13) **Medlemsmøde** Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Skak, Foreningshuset Ny Kærvej 2A

Torsdag kl. 9 - 12

Tovholder: Niels Thomsen

Torsdag den 5. oktober (kl. 10.15) **Medlemsmøde** Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Whist, Foreningshuset, Ny Kærvej 2 A

Onsdag kl. 13 - 16

Tovholder: Henrik Knudsen /Lise Lotte Hansen

Onsdag den 11. oktober (kl. 15.15) **Medlemsmøde** Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Bowling, Løvvang Bowlingcenter Løvbakken 8

Tirsdag kl. 14.30 - 15.30

Tovholder: Keld Sørensen: 2361 3269

Tirsdag den 3.oktober (kl. 15.30) **Medlemsmøde** - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Bowling starter uge 33/2017 og slutter uge 20/2018. Følger ikke foreningens normale ferieprogram

Rigtige Mænd - Fortsættere

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Mandag og Torsdag kl. 9 - 10.15 Uge 36 - 41 Mandag udendørs - Torsdag indendørs
Skovfitness Styrketræning og cykling
Uge 43 og resten af sæsonen Indendørs styrke og cykling
Instruktør medvirker helt eller delvis

Rigtige Mænd - NYT HOLD Der sattes på at få sammensat flere hold for Rigtige Mænd

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Tirsdag og Fredag kl. 10 - 11.15 Uge 36 - 41 Tirsdag udendørs - Fredag indendørs
Skovfitness Styrketræning og cykling
Uge 43 og resten af sæsonen Indendørs styrke og cykling
Instruktør medvirker

Instruktørteamet/vekslende :

Gordon Blair, Flemming Bindner, Jan Bonde, Eva Christensen /

For begge hold gælder det, at der i løbet af sæsonen tilrettelægges nogle 'ekstra' arrangementer, f.eks.

Kulturelle, træningsrelaterede, diverse test og målinger, foredrag af faglig værdi for træningen.

Der vil efter endt træning hver gang være afsat tid til fælles afslutning med kaffe / informationer m.v.

Pilates KUN for Mænd NYT TILBUD

Aalborg Stadion, Hal 2

Onsdag kl. 10.45 - 11.45

Instruktør: Katrine Lundorff Hansen

Fokus på bevægelse og styrke, smidighed, balance — træning af mavemuskler styrker underkroppen

Styrketræning i Motionsrummet, Foreningshuset Ny Kærvej 2 A

Træning i motionsrummene er på eget ansvar - der er ikke idrætsfagligt personale til stede.

Åbent: mandag – fredag morgen og eftermiddagstimer, hvis der er frivillige 'Brik'-ansvarlige, jfr. nedenstående skema - se hjemmesiden og opslag i Foreningshuset

Mandag:	kl. 8	Rigtige Mænd	kl. 10.15	kl. 11.15	kl. 12.15
Tirsdag:	kl. 8	kl. 9	Rigtige Mænd(nye)		
Onsdag:		kl. 9	kl. 10	kl. 11	
Torsdag:	kl. 8	Rigtige Mænd	kl. 10.15	kl. 11.15	
Fredag:	kl. 8	kl. 9	Rigtige Mænd(nye)		

Frivillige 'brik' = ansvarlige åbner og lukker lokalet. Træningstid: 1 time. Gode omklædnings- og badeforhold. Der er lokaler til rådighed til kaffehygge, såfremt der er tid og lyst til det.

Styrketræning i Motionsrummet, Stigsborg Brygge 5 - By- og Landskabsforvaltningen

Tirsdag og Torsdag kl. 9 - 11

Indgang højre side af bygningen/kælder

Tovholdere: John Hansen (2172 9074) og Ib Sørensen (2481 3542)

Tirsdag den 10. oktober (kl. 10.30) Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Et mindre lokale er disponibelt til kaffehygge / Gode omklædnings- og badeforhold

Ved indmeldelse bestilles et personligt nøglekort til hvert enkelt medlem

Travetur Mødested Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

Hver mandag kl. 10 - 12

Hold 1 - turen går i rask tempo, og der tilbagelægges 9 -10 km.

Hold 2 - turen er i mere moderat tempo, og der tilbagelægges ca. 7 km.

Mandag (Første mandag i oktober - kl. 11.45) Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast drøftes'

Sidste mandag i måneden har traveholdet et andet mødested - følg med på www.seniorsport.dk

Motionsløb, Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

HELE ÅRET - Tirsdag og torsdag kl. 9

Tirsdag (sidste tirsdag i oktober) Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Ruterne er niveaudelt og tilrettelagt af løbsguiden. Tempoet individuelt - både for begyndere og øvede.

Bedsteforældre/Børnebørn Spring og leg for børnebørn i 'børnehavealder' og deres bedsteforældre

Aalborg Stadion, Hal 3 (indkørsel fra Annebergvej)

Onsdag kl. 14.30 - 15.30

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Onsdag den 4. oktober (kl. 15.20) Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Volleyball, Vester Mariendal Skole (Gymnastiksal) Stjernevej 1 - 5

Onsdag kl. 17 - 18.30

Tovholder: Claus Meyer

Onsdag den 4. oktober (kl. 17) Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Volleyball *Hoptimisterne* M/K, Aalborg Stadion, Hal 2, Harald Jensensvej 7-9

Mandag kl. 14 - 15

Plads til flere, der ønsker at have en sjov mandag eftermiddag i godt selskab !

Mandag den 11. september Træning aflyst p.g.a. AABs hjemmekamp

Mandag den 25. september (kl. 14) Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Træning med Store Bolde, Nordkraft, (Body Mind lok. ligger på niv. 3) **NYT TILBUD**

Onsdag kl. 12.05 - 13.05

Instruktør: Jane Fjeldgaard Andersen

Træning af de store muskelgrupper med og uden andre rekvisitter

Onsdag den 4. oktober (kl. 13.05) Medlemsmøde Sportschefen på besøg - løst og fast drøftes

Musikgruppen Rørbandet, Foreningshuset Ny Kærvej 2 A

Tirsdag kl. 14 - 16

Kontaktperson: Niels Aarrebo Møller (6161 3483)

Tirsdag den 10. oktober (kl. 14) **Medlemsmøde** - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Sangkoret Rørsangerne, Aktivitetshuset, Sjællandsgade 26

Torsdag kl. 13.15 - 15.15

Dirigent: Jens Eric Strudsholm

Torsdag 31. august - Første øvedag forud for koncert den 7. september

Torsdag den 7. september kl. 14 Rørsangerne deltager i *Sensommerkirke i Vor Frue Kirke*

Torsdag 5. oktober Øvedag aflyst - dirigent på ferie - forhør nærmere om evt. andet arrangement

Onsdag den 25. oktober Rørsangernes traditionelle arrangement i Jetsmark Kirke - program følger

Torsdag 26. oktober (kl. 14.45) **Medlemsmøde** Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Linedance Agri Nord Idrætscenter Hobrovej 437

Ledige Pladser

Onsdag kl. 10 - 12 inkl. kaffepause

Instruktør: Ivan Bjærge

Linedance starter først 13. september i uge 37 - p.g.a. instruktørs ferie i uge 36

Onsdag den 11. oktober (kl. 11)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Fitnessdans, Nordkraft, Body Mind lokalet - på niveau 3

Ledige Pladser

Tirsdag kl. 11 - 12

Instruktør: Katrine Lunderoff Hansen

En træningsform der hitter, dans til god musik - med sved på panden.

Tirsdag den 3. oktober (kl.12)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Rytmask Aerobic, Nordkraft, Body Mind lokalet - på niveau 3

Ledige Pladser

Tirsdag 13.30 - 14.30 **NYT TILBUD**

Instruktør: Eva Christensen

Tilbage til den tid, hvor Jane Fonda bevægede hele verden til rytmiske toner

Tirsdag den. 3. oktober (kl. 14.30)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast' kan drøftes

Ryg-Trim Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11

Ledige pladser

Onsdag kl. 11.15 - 12.15

Instruktør: Lisbeth Mikkelsen

Træning af indre og ydre ryg- og mavemuskler.

Onsdag den 27. september

Aflysning - hallen er optage til anden side

Onsdag den 11. oktober (kl.13.15)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Onsdag den 22. november

Aflysning - hallen er optage til anden side

Onsdag den 29. november

Aflysning - hallen er optage til anden side

Ryg Trim , Vodskov Kultur- og Idrætscenter, Stemningssale, Brorsonsvej 3

Ledige pladser

Tirsdag kl. 9.30 - 10.30

Instruktør: Lisbeth Mikkelsen

Træning af indre og ydre ryg- og mavemuskler.

Tirsdag den 10. oktober (**kl. 9.20**)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Gymnastik, Liselund Aktivitetscenter, Hüttel Sørensens Vej 61 - 85

Ledige pladser

Mandag 9.30 - 10.30

Instruktør Lisbeth Mikkelsen

En god grundtræning af hele kroppen til dejlige rytmer

Mandag den 9. oktober (**kl. 9.20**)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Styrk kroppens kernemuskler Klarup Hallen, Hellasvej 17

Ledige pladser

Mandag kl. 9.50 - 10.35

Instruktør: Jan Bonde

Intensiv træning og brug af forskellige rekvisitter, bl.a. store træningsbolde

Kyndig vejledning af instruktør. Efterfølgende 15 min. udstrækning i tilstødende lokaler

Bemærk: Badminton i hallen samtidig

Mandag den 25. september **Medlemsmøde** - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Pilates følgende steder:

Pilates, Nordkraft - Body Mind lokalet - ligger på niveau 3

Instruktør: Katrine Lindorff Hansen

Tirsdag kl. 12.15 - 13.15

Tirsdag den 3. oktober (kl. 13.15)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Pilates, Stemningsalen, Vodskov Kultur- og Idrætscenter

Mandag kl. 8.45 - 9.45 **Flyttet fra torsdag til mandag .**

Instruktør: Lene Holm Mortensen

Mandag den 9. oktober (kl. 9.55)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Pilates, Aalborg Stadion, Hal 2, indkørsel fra Harald Jensens Vej **NYT LOKALE**

Instruktør: Katrine Lindorff Hansen

Onsdag kl. 9.30 - 10.30 (TO tidligere hold fra KFUM Hallen er flyttet og slået sammen til ET hold)

Onsdag den 11. oktober (kl. 9.30)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Husk på alle pilateshold at medbringe liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pølle/pude

PILATES KUN FOR MÆND - SE SIDE 3

Vandgymnastik i både Nørresundby Idrætscenter og Gigantium,

Svømmeland, Nørresundby Idrætscenter

Mandag kl. 13 (Hold 1) og mandag kl. 13.45 (Hold 2) samt onsdag kl. 13 * Instruktør: Jan Bonde

Mandag den 9. oktober (kl. 13.30 & 14.30) **Medlemsmøde** - sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Onsdag den 11. oktober (kl. 14.15)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

tes'

For alle hold i Nørresundby Idrætscenter (Svømmeland) gælder det, at den enkelte på første fremmødedag henter armbånd i billetskranken. Armbåndet giver adgang til svømmehal + skabe hele sæsonen.

Gigantium, Willy Brandts Vej 31 *) Instruktør: Ansat i Gigantium

Onsdag kl. 9 (Hold 1) og kl. 9.45 (Hold 2) - man kan kun deltage på det hold, man er tilmeldt.

Onsdag 4. oktober (Hold 1: kl.10/Hold2:kl.1045) Medlemsmøde Sportschefen på besøg 'løst og fast drøftes'

For begge hold i Gigantium gælder det, at den enkelte på første fremmødedag betaler kr. 50,- i depositum for at få udleveret et armbånd . Det er Svømmehallens billetskranke, der administrerer dette.

Armbåndet giver adgang til svømmehal + skabe hele sæsonen. Penge retur ved aflevering af armbånd.

**) I den kommende sæson har Aalborg SeniorSport indgået et samarbejde med svømmehallen i Gigantium omkring instruktør, hvilket betyder, at undervisningen vil blive varetaget af en instruktør, der er ansat i Gigantium.*

I Gigantium vil de 2 hold i den fremtidig sæson have 2 forskellige farver på deres armbånd, sådan det er overskueligt, hvilket hold man er tilmeldt og har adgang til at deltage på.

I Nørresundby Idrætscenter (Svømmeland) er instruktøren - efter aftale med Svømmeland - ansat af Aalborg SeniorSport.

I begge svømmehaller er tilbuddet hver gang indregnet adgang i 2 timer (inkl. omklædning før gymnastikken)

I begge svømmehaller tilbydes vore medlemmer at købe **tillægsbillet til Aqua Relax/Weelness til 20,- kr. pr. gang.** Denne billet giver udvidet adgang til forskellige relax arealer og samtidig udvidet adgangstid.

Det tilstræbes, at vi på alle vore hold har nogle frivillige omklædningsvagter, der vil sørge for, at forskelligt materiale fra foreningen bliver lagt frem i omklædningsrummet, herunder medlemsbladet.

Det er medlemmernes eget ansvar at opsøge disse informationer i omklædningsrummet.

Stavgang

Stavlederne /tovholdere står nævnt under de enkelte hold 1½ times træning/pr. uge

Agri Nord Idrætscenter, Hobrovej 437

onsdag kl. 10

Erik Jensen, Hugo Jørgensen,, Margit Sørensen

Onsdag den 11. oktober (kl. 11.30)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg

'løst og fast kan drøftes'

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

tirsdag kl. 10

Anne Lise Knakkegaard

Tirsdag den ???? Aftales senere

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Foreningshuset, Ny Kærvej 2A

tirsdag kl. 14.30

Anton Antonsen

Tirsdag den 10. oktober (kl. 15.30)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Gug: Gug Boldklub, Vissevej 26

mandag kl. 10

Roger Bailey, Christian Rytter

Mandag den 25. september (kl. 10)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Klarup Hallen, Hellasvej 11

tirsdag kl. 9

Birte Buthler, Solveig Henriksen, Agnete Vogel

Tirsdag den 3. oktober (kl. 10)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11

mandag kl. 10

Sonja Vestergaard

Mandag den 9. oktober (kl. 11.30)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Aalborg Stadion, Harald Jensens Vej

onsdag kl. 10

Henny Winther, Sonja Jakobsen, Inge-Lise Krog

Onsdag den 11. oktober (kl. 10)

Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

YOGA i Vodskov Kultur- og Idrætscenter, Stemningssalen Brorsonsvej 3

Meditativ Yoga og Chigong - direkte indflydelse på kroppens selvhelbredende kræfter

Onsdag kl. 9.20 - 10.20 (gammelt hold) kl. 10.30 - 11.30 (NYT hold)

Instruktør Jette Siig

Onsdag den 25. oktober (kl. 10.30) Medlemsmøde Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Såfremt der ikke bliver opbakning til 2 hold, bliver holdene slået sammen. Da vil tidspunktet bliver kl. 9.20

YOGA i Nordkraft, Body Mind lokalet - på niveau 3

Træningen tager udgangspunkt i Hatha Yoga

Onsdag kl. 11 - 12 ((gammelt hold) kl. 13.05 - 14.05 (NYT hold) Instruktør Jane Fjeldgaard Andersen

Onsdag den 4. oktober Medlemsmøde - Sportschefen på besøg 'løst og fast kan drøftes'

Såfremt der ikke bliver opbakning til 2 hold, bliver holdene slået sammen. Da vil tidspunktet bliver kl. 13.00

Husk at yogaholdene medbringer liggeunderlag, et lille tæppe og evt. en pølle/pude

Kontingent for sæson 2017 / 2018 - fastsat på generalforsamling 2017

Hver aktivitet kr. 400 pr. sæson for en ugentlig aktivitet - dog med følgende afvigelser

Bowling kr. 1.225

Vandgymnastik kr. 700

Gigantium og Nørresundby Idrætscenter (Svømmeland)

Motionsrummene: kr. 800

Ved benyttelse af lokalet flere gange om ugen

Udendørs kontingent: kr. 100

Dækker ALT udendørs træning

Kulturkontingent: kr. 100

Dækker deltagelse i arrangementer, hvis man ikke har medlemskab i øvrige nævnte grupper (markeret med rødt)

*Det er ikke muligt at frekventere en/et andet motionstid/-sted uden at være tilmeldt
Såfremt der er aflysninger i hallen, tilbydes medlemmerne at besøge en anden hal på
den pågældende dag*