

IF Sund Stil's *aktivitets skema*

Aktivitet	Ugedag	Tid	Sted	Instruktør	Beskrivelse
Svømning	Mandag	10.30	Kalundborg Svømmehal	Kirsten Tan Jimmy Posborg	Nogle svømmer andre laver vandgymnastik.
Gåtur	Mandag	13.30	Fristedet Odinsvej, Høng	Ingrid Westergård	Alle er velkommen og kan være med. Vi tilpasser niveauet efter deltagerene.
Løb	Mandag	12.45	Minihøjskolen, Rynkevangen 8	Kirsten Tan	Vi løber sammen. Du kan deltage uanset forudsætninger. Vi tilpasser tempo og rute.
Ridning	Tirsdag	12.00 - 14.30	Hovgården, Hovgårdsvej 5, Bjørnstrup (tæt på Røsnæs Brugs)	Anne Mette Rosenberg Lotte Stub Egeskov	Forudsætningerne er kun, at du ønsker at være sammen med hestene, du behøver ikke at kunne ride eller være vant til at omgås heste (mere info på hjemmesiden)
Tirsdags Sport	Tirsdag	12.00 - 14.00	VP-Hallen, Høng	Lisa Nielsen	Få sved på panden, hyggelige aktiviteter, samvær, hygge, grin og smil. Fodbold, volleyball, floorball, etc.
Badminton	Onsdag	13.40 - 15.40	Kalundborg Hallerne, hal 1	Jacob W. Jensen Anna Thoby	Der spilles på alle niveauer, fra nybegynder til øvede. Vi laver en sammensætning så det bliver sjovt for alle.
Styrketræning	Efter aftale	Efter aftale	Vægtløfterklubben, Kalundborg Hallerne	Jimmy Posborg	Du har mulighed for at få nogle prøve timer, hvor Jimmy hjælper dig til rette. Efterfølgende skal du betale Vægtløfterklubben 60 kr./ mdr. eller 720 kr./år Kontakt Jimmy for nærmere aftale 61517950
Musik & Bevægelse	Torsdag	8.30-9.30	VP Hallen, Høng	Heidi Egemar Kathrine Mariegaard	Alle kan deltage, kom og bliv glad. Vi bevæger os til musik og laver andre sjove øvelser
Weekend klar	Fredag	14.00-15.00	Gørlev Hallen	Lisa Nielsen	Har du lyst til bevægelse så mød op. Hvilket spil der bliver spillet bliver aftalt på dagen medlemmerne imellem. Alle kan være med.