



Aktivitetsprogram efteråret 2023 – foråret 2024

NB! Ferielukning i uge 42, uge 51 og 52 2023 samt uge 7 2024

Mandag:	Tirsdag:	Onsdag:	Torsdag:	Fredag:
<p>Gymnastik m/k Byskolen, sal 3 på Lindvigsvej Kl. 09.30 – 10.30 Instruktører: Karen Ø. Nielsen, 61708074, John Larsen, 20913531 Sæson: 4/9-23 til 29/4-24</p> <p>Yoga / Body sds* m/k Sundparkhallen, Hybenvej 8 Kl. 11.00 – 12.00 Instruktør Ulla Schrøder Tlf. 21270037 - Sæson: 4/9-23 til 29/4-24</p> <p>Gymnastik m/k Multisalen Stensballehallen Kl. 14.00 – 15.00 Instruktør Sonja M. Petersen Tlf. 23728187 - Sæson: 4/9-23 til 29/4-24</p> <p>Svømning m/k Bankager svømmesal Kl. 14.30 – 16.00 Instruktør Ingrid Bang Hansen Tlf. 28833151 - Sæson: 4/9-23 til 27/5-24</p> <p>* i samarbejde med BoTrivsel Horsens</p>	<p>Stolegymnastik m/k Nørrebakkens fælleshus Kl. 10.00 – 12.00 Instruktører: Lene Christensen, 61996105, Lissy Christensen, 23395282 og Jytte Møller Sørensen, 22601138 Kører hele året – ferieperioder aftales!</p> <p>Svømning m/k Bankager svømmesal Kl. 14.30 – 16.00 Instruktør Ingrid Bang Hansen Tlf. 28833151 - Sæson: 5/9-23 til 28/5-24</p>	<p>Gymnastik m/k Ceres centret, Store sal Hold 1: kl. 09.00 – 10.00 Hold 2: kl. 10.00 – 11.00 Instruktør Britta Kirkegaard Tlf. 31556363 - Sæson: 6/9-23 til 24/4-24</p> <p>Stolegymnastik m/k Ceres centret, Lille sal Kl. 14.00 – 15.00 Instruktør Alice Høst-Aaris Tlf. 60666288 - Sæson: 6/9-23 til 24/4-24</p> <p>Kroff m/k Præsthøjgård, Ternevej 66 Kl. 13.00 – 15.00 Kontaktperson Asger Skovsted Tlf. 91484041 - I gang – slut: 26/10-23</p>	<p>Motionsworkshop* m/k Multisalen Stensballehallen Kl. 09.30 – 11.30 Kontaktperson Henrik Juul Madsen Tlf. 40218385 - Sæson: 7/9-23 til 25/4-24</p> <p>*Motionsworkshop kan du spille Floor-ball, Bowls, Tæppe-curling, Badminton, m.m..</p> <p>Badminton m/k Dagnæs Hallen Kl. 14.45 – 16.30 Kontaktperson Arne Christensen Tlf. 40308556 - Sæson: 7/9-23 til 25/4-24</p> <p>Idræt, leg, samvær k Østerhåbskolen, gl. gymnastiksal Kl. 14.30 – 16.30 Kontaktperson Gerda Jensen Tlf. 51184124 - Sæson: 7/9-23 til 25/4-24</p> <p>* i samarbejde med BoTrivsel Horsens</p>	<p>SMART-training** m/k Sundparkhallen, Hybenvej 8 Kl. 11.00 – 12.00 Instruktør Ulla Schrøder Tlf. 21270037 - Sæson: 8/9-23 til 26/4-24</p> <p>** SMART-training er sjov og lærende træning, hvor logiske-, motoriske- og sensoriske momenter sættes i spil samtidig – det kræver fuld koncentration og giver god træning til hjerne og muskler. Kom og vær med – det er ikke fysisk krævende! Aktiviteten tilbydes i et samarbejde med BoTrivsel Horsens.</p>

Styrketræning – uden instruktør, særlig aftale, hør nærmere! **Kontaktpersoner:** Uffe Nielsen, tlf. 27520688 el. Henrik Juul Madsen, tlf. 40218385. **Sted:** Sundparkhallen, Hybenvej 8, 8700 Horsens.

Tidspunkter; Mandag til og med fredag i tidsrummet kl. 08.00 – 11.00, med mulighed kl. 13.00 – 17.00 – **Lukket i uge 29-30-31 2024**

Priser: Deltagelse i aktiviteterne kræver medlemskab af Motionscirklen Horsens. **Årligt kontingent er p.t. kr. 425,00 der giver fri adgang til alle aktiviteter.**

Tilmelding: **Mød op og prøvedeltag uden forudgående aftale!** - efter et par gange hjælper instruktøren / holdlederen med indmeldelse i Motionscirklen.

Motionscirklen Horsens; v/formand Henrik Juul Madsen - Mobil: 40218385 - Mail: motionscirklen@gmail.com - Se i øvrigt [www: motionscirklenhorsens.dk](http://www.motionscirklenhorsens.dk)