



Aktivitetsprogram efteråret 2022 – foråret 2023

NB! Ferielukning i uge 42, uge 51 og 52 2022 samt uge 7 2023

Mandag:	Tirsdag:	Onsdag:	Torsdag:	Fredag:
<p>Gymnastik m/k Byskolen, sal 3 på Lindvigsvej Kl. 09.30 – 10.30 Instruktør Karen Ø. Nielsen Tlf. 61708074 - Start: 5/9-22</p> <p>Gymnastik m/k Multisalen Stensballehallen Kl. 14.00 – 15.00 Instruktør Sonja M. Petersen Tlf. 23728187 - Start: 5/9-22</p> <p>Svømning m/k Bankager svømmesal Kl. 14.30 – 16.00 Instruktør Ingrid Bang Hansen Tlf. 28833151 - Start: 5/9-22</p>	<p>Stolegymnastik m/k Nørrebakkens fælleshushus Kl. 10.00 – 12.00 Instruktør Lene Christensen Tlf. 61996105 - Kører hele året.</p> <p>Svømning m/k Bankager svømmesal Kl. 14.30 – 16.00 Instruktør Ingrid Bang Hansen Tlf. 28833151 - Start: 6/9-22</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 - Start: 7/9-22</p> <p>Stolegymnastik m/k Ceres centret, Lille sal Kl. 14.00 – 15.00 Instruktør Alice Høst-Aaris Tlf. 60666288 - Start: 7/9-22</p> <p>Seniordans m/k Ceres centret, Store sal Kl. 14.00 – 15.45 Instruktører: Helle E. Olesen Tlf. 20995465 - Start: 7/9-22</p> <p>Kroif m/k Præsthøjgård, Ternevej 66 Kl. 13.00 – 15.00 Kontaktperson Kirsten Bræmer Tlf. 61668928 - I gang – slut: 26/10-22</p>	<p>Motionsworkshop* m/k Multisalen Stensballehallen Kl. 09.30 – 11.30 Kontaktperson Henrik Juul Madsen Tlf. 40218385 - Start: 8/9-22</p> <p>*Motionsworkshop giver mulighed for at spille Floorball, Bowls, Badminton, Bedste-volley efter eget valg!</p> <p>Badminton m/k Dagnæs Hallen Kl. 14.45 – 16.30 Kontaktperson Arne Christensen Tlf. 40308556 - Start: 8/9-22</p> <p>Idræt, leg, samvær k Østerhåbskolen, gl. gymnastiksal Kl. 14.30 – 16.30 Kontaktperson Gerda Jensen Tlf. 51184124 - Start: 8/9-22</p>	<p>SMART-training** m/k Sundparkhallen, Hybenvej 8 Kl. 11.00 – 12.00 Instruktør Lars Mose Tlf. 23267123 - Start: 12/8-22</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!</p>
<p>Styrketræning – uden instruktør, særlig aftale, hør nærmere! 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 2023</p>				
<p>Yoga – ved Lars Mose (23267123) tilbydes Motionscirkelns medlemmer som en del af medlemskabet! Sted: Sundparkhallen, Hybenvej 8, 8700 Horsens Tidspunkter; mandag og torsdag kl. 11.00 og tirsdag kl. 18.00 – Lukket i alle skoleferier i 2022 og 2023</p>				

Priser: Deltagelse i aktiviteterne kræver medlemskab af Motionscirklen Horsens. **Årligt kontingent er p.t. kr. 375,00 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)