



Aktivitetsprogram efteråret 2024 – foråret 2025

NB! Ferielukning i uge 42, uge 51 og 52 2024 samt uge 7 og perioden 14/4 til 21/4 2025

Mandag:	Tirsdag:	Onsdag:	Torsdag:	Fredag:
<p>Gymnastik m/k Byskolen, sal 3 på Lindvigsvej 4, Horsens Kl. 09.30 – 10.30</p> <p>Cirkeltræning m/k Byskolen, sal 3 på Lindvigsvej 4, Horsens Kl. 11.00 – 12.00</p> <p>Instruktører: Karen Ø. Nielsen, 61708074, John Larsen, 20913531 Sæson: 2/9-24 til 28/4-25</p> <p>Yoga / Body sds* m/k Sundparkhallen, Hybenvej 8, Horsens Kl. 11.00 – 12.00 Instruktør Ulla Schrøder, Tlf. 21270037 Sæson: 2/9-24 til 28/4-25</p> <p>Gymnastik m/k Multisalen Stensballehallen, Bygaden 57 Kl. 14.00 – 15.00 Instruktør Sonja M. Petersen, Tlf. 23728187 Sæson: 2/9-24 til 28/4-25</p> <p>Svømning m/k Bankager svømmesal, Bankagervej 99 Kl. 14.30 – 16.00 Instruktør Ingrid B. Hansen, Tlf. 28833151 Sæson: 2/9-24 til 26/5-25</p>	<p>Stolegymnastik m/k Nørrebakkens fælleshus Kl. 10.00 – 12.00 Instruktører: Lene Christensen, 61996105, Lissy Christensen, 23395282 og Jytte Møller Sørensen, 22601138</p> <p>Kører hele året – ferieperioder aftales!.</p> <p>Svømning m/k Bankager svømmesal, Bankagervej 99 Kl. 14.30 – 16.00 Instruktør Ingrid B. Hansen, Tlf. 28833151 Sæson: 3/9-24 til 27/5-25</p>	<p>Gymnastik m/k Ceres centret, Store sal, Nørretorv 1A Hold 1: kl. 09.00 – 10.00 Hold 2: kl. 10.00 – 11.00 Instruktør Britta Kirkegaard, Tlf. 31556363 Sæson: 4/9-24 til 30/4-25</p> <p>Kroff m/k Præsthøjgården, Ternevej 66, Horsens Kl. 13.00 – 15.00 Kontakt Asger Skovsted, Tlf. 91484041 Sæson: 3/4-24 til 23/10-24</p>	<p>Motionsworkshop* m/k Multisalen Stensballehallen, Bygaden 57 Kl. 09.30 – 11.30 Kontakt Henrik Juul Madsen, Tlf. 40218385 Sæson: 5/9-24 til 24/4-25</p> <p>*Motionsworkshop kan du spille Floorball, Bowls, Tæppe-curling, Pickleball, Badminton, m.m..</p> <p>Badminton m/k Dagnæshallen, Sportsvænget 4 Kl. 15.00 – 16.30 Kontakt Arne Christensen, Tlf. 40308556 - Sæson: 5/9-24 til 24/4-25</p>	<p>SMART-training** m/k Sundparkhallen, Hybenvej 8, Horsens Kl. 11.00 – 12.00 Instruktør Ulla Schrøder, Tlf. 21270037 Sæson: 6/9-24 til 25/4-25</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>*Yoga / Body sds (mandag) og **SMART- training (fredag) tilbydes i samarbejde med BoTrivsel Horsens.</p>

Styrketræning – uden instruktør, særlig aftale, hør nærmere! - **Sted:** Sundparkhallen, Hybenvej 8, 8700 Horsens.

Kontaktpersoner: Steffie Abildskov, tlf. 42634993, Signe Lauenblad 28109849 el. Henrik Juul Madsen, tlf. 40218385.

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 2025**

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)