Aktivitetsprogram efteråret 2026 – foråret 2027

NB! Ferielukning i uge 42, uge 52 og 53 2026 samt uge 7 og perioden 22/3 til og med 29/3 2027

Mandag:	Tirsdag:	Onsdag:	Torsdag:	Fredag:
Motion m/k Træning af kondition, styrke og balance … Byskolen, sal 3 på Lindvigsvej 4, Horsens Kl. 09.30 – 10.30 **Cirkeltræning** m/k Byskolen, sal 3 på Lindvigsvej 4, Horsens Kl. 11.00 – 12.00 Instruktører: Karen Ø. Nielsen, 61708074, **Sæson**: 31/8-26 til 26/4-27 **Gymnastik** /Yoga - Body sds* m/k Sundparkhallen, Hybenvej 8, Horsens Kl. 11.00 – 12.00 Instruktør Ulla Schrøder, Tlf. 21270037 **Sæson**: 31/8-26 til 26/4-27 **Gymnastik** m/k Multisalen Stensballehallen, Bygaden 57 Kl. 14.00 – 15.00 Instruktør Birgit Klein, Tlf. 29634627 **Sæson**: 31/8-26 til 26/4-27 **Svømning** ** m/k Bankager svømmesal, Bankagervej 99 Kl. 14.30 – 16.00 Instruktør Ingrid B. Hansen, Tlf. 28833151 **Sæson**: 31/8-26 til 24/5-27	**Stolegymnastik** m/k Nørrebakkens fælleshus Kl. 10.00 – 12.00 Instruktører: Jytte M. Sørensen, 22601138 og Lissy Christensen, 23395282. **Kører hele året** – ferieperioder aftales! **Krop- og hjernegymnastik** m/k Underholdende træning af fysikken og "de små grå" (SMART-training ***) Sundparkhallen, Hybenvej 8, Horsens Kl. 10.00 – 11.00 Instruktør Ulla Schrøder, Tlf. 21270037 **Sæson**: 1/9-26 til 27/4-27 **Svømning** ** m/k Bankager svømmesal, Bankagervej 99 Kl. 14.00 – 15.30 Instruktør Ingrid B. Hansen, Tlf. 28833151 **Sæson**: 1/9-26 til 25/5-27	**Gymnastik** m/k Ceres centret, Store sal, Nørretorv 1B kl. 09.30 – 10.30 Instruktør Susanne Wonsyld, Tlf. 25395070 **Sæson**:2/9-26 til 28/4-27 **Stolegymnastik** m/k Ceres centret, Store sal, Nørretorv 1B Kl. 10.45 – 11.45 Instruktør Ulla Westergren Tlf. 20920300 **Sæson**:2/9-26 til 28/4-27 **Krolf** m/k Præsthøjgården, Ternevej 66, Horsens Kl. 13.00 – 15.00 Kontakt Gerda Jensen, 51184124, Henrik Juul Madsen, 40218385. **Sæson**: 8/4-26 til 18/11-26	**Motionsworkshop** m/k Multisalen Stensballehallen, Bygaden 57 Kl. 09.30 – 11.30 Kontakt Henrik Juul Madsen, Tlf. 40218385 **Sæson**: 3/9-26 til 29/4-27 Motionsworkshop kan du spille Floorball, Bowls, Tæppe-curling, Pickleball, Badminton, m.m.. **Badminton** m/k Dagnæshallen, Sportsvænget 4 Kl. 14.45 – 16.30 Kontakt Arne Christensen, Tlf. 40308556 **Sæson**: 3/9-26 til 29/4-27	**Ingen aktiviteter om fredagen.** **Fodnoter:** * **Gymnastik** /Yoga - Body sds **(mandag) og Krop- og hjernegymnastik (**SMARTtraining**) (tirsdag)** tilbydes i et samarbejde med **BoTrivsel Horsens**. ** **Svømning m/k - retningslinjer;** - du kan svømme, - du føler dig sund og rask, - du må ikke svømme alene, - du og de øvrige svømmere tager gensidigt ansvar for sikkerheden, - max. 16 svømmere i bassinet ad gangen *** **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!

Styrketræning – uden instruktør, særlig aftale, hør nærmere! - **Sted**: Sundparkhallen, Hybenvej 8, 8700 Horsens.
Kontaktpersoner: Steffie Abildskov, tlf. 42634993 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 2027**

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