

Veteransport i TIK

Tilmelding til Motion sæson 2017

Dato:

Telefon fastnet/mobil:

Fødselsdato:

Navn:

Adresse:

Postnr/ By:

e-mail adresse:

@

(udfyldes venligst med blokbogstaver)

Hold	Motionsaktiviteter	sæt kryds	Hold	Motionsaktiviteter	sæt kryds
01	Motion Mandag kl. 09.00		*) 27	Boccia Handikap Tirsdag kl. 12.30	
02	Motion Mandag kl. 10.30				
			29	Zumba Onsdag kl. 09.00 - 10.00	
03	Motion Tirsdag kl. 09.00				
04	Motion Tirsdag kl. 10.30		31	Bowling Fredag kl. 11.00	
			32	Bowling Onsdag kl. 11.00	
05	Motion Torsdag kl. 09.00				
06	Motion Torsdag kl. 10.30		33	Yoga Onsdag kl. 11.30 – 12.45	
			34	Yoga Onsdag kl. 13.00 – 14.15	
09	Stolehold Mandag kl. 11.00				
			35	Stavgang Mandag-onsdag kl.09.30	
11	Ryghold Tirsdag kl. 11.40				
12	Ryghold Tirsdag kl. 13.10		36	Kroket Mandag-onsdag kl.09.30	
			37	Petanque Tirsdag kl. 10.00	
			38	Petanque Onsdag kl. 10.30	
14	Bootcamp Fredag kl. 09.30				
19	Boot/svøm Fredag kl. 10.40		39	Tørsvømning Tirsdag kl. 09.30	
15	Yoga Torsdag kl. 09.00 - 10.15		40	Fitness Mandag kl.07.30 - 10.00	
16	Yoga Torsdag kl. 10.30 - 11.45		41	Fitness Mandag kl.10.00 - 12.00	
17	Yoga Torsdag kl. 12.00 - 13.15		42	Fitness Tirsdag kl. 07.30 - 10.00	
18	Yoga Torsdag kl. 13.30 - 14.45		43	Fitness Tirsdag kl. 10.00 - 13.00	
			44	Fitness Onsdag kl. 07.30 - 10.00	
20	Mini-tennis Onsdag kl. 09.00		45	Fitness Onsdag kl. 10.00 - 12.00	
21	Mini-tennis Onsdag kl. 10.00		46	Fitness Torsdag kl. 07.30 - 10.00	
22	Yoga Tirsdag kl. 08.45 - 10.00		47	Fitness Torsdag kl. 10.00 - 15.00	
24	Yoga Tirsdag kl. 10.15 - 11.30		48	Fitness Fredag kl. 07.30 - 10.00	
23	Volley Onsdag kl. 11.15 - 12.15		49	Fitness Fredag kl. 10.00 - 12.00	
25	Bordtennis Torsdag kl. 10.00		*)	Handikapørsel kørestol	
26	Bordtennis Torsdag kl. 11.00		*)	Handikapørsel rollator	

Betaling og personlige oplysninger via netbank til **reg. Nr. 9570 konto 870 9300**