

Veteransport i TIK

Tilmelding til Motion sæson 2016/2017

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		35	Stavgang Mandag-onsdag kl.09.30	
09	Stolehold Mandag kl. 11.00				
10	Stolehold Mandag kl. 12.15		36	Kroket Mandag-onsdag kl.09.30	
11	Rygghold Tirsdag kl. 11.40				
12	Rygghold Tirsdag kl. 13.10		37	Petanque Tirsdag kl. 10.00	
13	Linedans Onsdag kl. 12.30				
			40	Fitness Mandag kl.07.30 - 10.00	
14	Bootcamp Fredag kl. 09.30		41	Fitness Mandag kl.10.00 - 12.00	
19	Boot/svøm Fredag kl. 10.40				
			42	Fitness Tirsdag kl. 07.30 - 10.00	
15	Yoga Torsdag kl. 09.00 - 10.15		43	Fitness Tirsdag kl. 10.00 - 13.00	
16	Yoga Torsdag kl. 10.30 - 11.45				
17	Yoga Torsdag kl. 12.00 - 13.15		44	Fitness Onsdag kl. 07.30 - 10.00	
18	Yoga Torsdag kl. 13.30 - 14.45		45	Fitness Onsdag kl. 10.00 - 12.00	
20	Mini-tennis Onsdag kl. 09.00		46	Fitness Torsdag kl. 07.30 - 10.00	
21	Mini-tennis Onsdag kl. 10.00		47	Fitness Torsdag kl. 10.00 - 15.00	
22	Yoga Tirsdag kl. 08.45 - 10.00				
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		*)	Handikapkørsel kørestol	
26	Bordtennis Torsdag kl. 11.00		*)	Handikapkørsel rollator	

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