

Kæmpernes ugeskema 1. halvår 2020

Drop-in fitness & Fri holdtræning

Gældende fra 2. januar til 30. juni 2020

OBS! Der kan ske ændringer/aflysninger – særligt i skoleferier og på helligdage.

Du er selv ansvarlig for at holde øje på [Facebook](#) eller www.ifk98.dk

MANDAG	BADMINTON Tid: 12.00 – 14.00 Sted: Sundby Idrætspark (hal 1), Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Instruktører: Asger og Otto	FODBOLD (Åben for alle. Kræver ikke medlemskab - Ikke Kæmpernes hold). Tid: 14.00 – 15.00 Sted: Sundby Idrætspark (hal 1), Englandsvej 61, 2300 Kbh. S Varetages af frivillige tovholdere	SVØMNING Tid: 14.30 – 15.30 Vi mødes i forhallen kl. 14.15 Sted: Vesterbro Svømmehal, Angelgade 4, 1765 Kbh. V Instruktør: Petra	FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktører: Hjemmevejledere
	PILATES & YOGA Tid: 14.00-15.00 Sted: Dansekapellet sal 2, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Ulla	MOTIONSGYMNASTIK Tid: 15.00-16.00 Sted: Dansekapellet sal 2, Bispebjerg Torv 1, 2400 Kbh. NV Instruktør: Erik og Judith	LØBE & GÅ GRUPPE Tid: 16.30-17.30 Mødested: Frb. Sundhedscenter, Stockflethsvej 4, 2000 Frb. Instruktører: Brian (Løb) og Ulla (gå-gruppe)	
TIRSDAG	FITNESS Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto	SOFT GYM Blid gymnastik og afspænding Tid: 11.30-12.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Petra	BOWLING Tid: 14.00 – 16.00 Sted: Bowlernes Hal Grøndal, Hvidkildevej 64, 2400 Kbh. NV. Tovholder: Finn Pris 30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. halvår + alm. kontingent.	CYKELTURE 10 km. roligt tempo Tid: 14.00 Startsted: Hørsholmsgade 20, 2200 Kbh. N. Instruktør: Rune
	BORDTENNIS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Mariendalshallen (kælder), Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktører: Brian	MINDFULNESS Tid: 15.15-16.45 Sted: Det Gule Hus, 1. sal, Kapelvej 55, 2200 Kbh. N. Instruktør: Ulla	vinterpause	
ONSDAG	FITNESS Tid: 09.30 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktører: Malthe og Otto	CIRKELTRÆNING Tid: 10.00 - 11.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Malthe	SOFT GYM. Blid gymnastik og afspænding Tid: 11.30-12.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Ulla	VOLLEYBALL Både øvelser og spil Tid: 12.00-13.30 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto
	FODBOLD FOR ALLE Tid: 13.30 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto midl. vikar	YOGA Tid: 15.00 – 16.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Ulla	DANS & KROPSBEVIDSTHED Tid: 18.00-19.30 Sted: Frb. Sundhedscenter, Multisal. Stockflethsvej 4, 2000 Frb. Instruktører: Erik (ulige uger) - Christine midl vikar (lige uger)	
TORSDAG	TAI CHI Tid: Intro kl. 11.30-12.00 & fortsætter med alm. kl. 12.00-13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Underviser: Tonny	SKAKKLUB Tid: 13.00-15.00 Sted: Det Gule Hus, 1. sal, Kapelvej 55, 2200 Kbh. N. Instruktør: Kim	FITNESS Tid: 15.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto	SVØMNING Tid: 11.00-12.00 Vi mødes i forhallen kl. 10.45 Sted: Hillerødgade Bad og Hal, Sandbjerggade 35, 2200 KBH. N. Instruktører: Petra og Erik
				SPINNING Tid: 16.00 – 17.00 Sted: Hørsholmsgade 20. Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Rune
FREDAG	BADMINTON Tid: 10.00 – 12.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 3A), Bragesgade 5, 2200 Kbh. Instruktør: Brian	FITNESS Tid: 13.00 – 15.30 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Otto og Erik	BOKSE FITNESS Tid: 13.30-15.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Malthe	BADMINTON Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Mariendalshallen, Mariendalsvej 21c, 2000 Frb. C. Instruktør: Brian Medhjælp: Henryk
	FODBOLD FOR ALLE Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Nørrebrohallen (hal 1), Bragesgade 5, 2200 Kbh. N. Instruktør: Sebastian Medhjælp og midl. vikar: Tan			
LØRDAG	FITNESS Tid: 11.00 – 13.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Instruktør: Brian & Otto			
SØNDAG				FITNESS – SELVTRÆNING Ingen instruktion af maskiner Tid: 13.00 – 15.00 Sted: Hørsholmsgade 20, Bagerst i gården, 2200 Kbh. N. Varetages af frivillige tovholdere

Idrætsforeningen Kæmperne af 1998

- en del af Idræt for Sindet



Medlemskab & Kontingent

Et medlemskab hos Kæmperne giver adgang til drop-in fitness samt fri holdtræning, og der er ofte tilskud til diverse ture og sociale arrangementer.

Prisen er 300 kr. Pr. Sæson

Året er inddelt i 2 sæsoner

1. halvår fra d. 2. januar til 30. juni
2. halvår fra d. 1. august til d. 31. december

Man betaler ved indmeldelse og igen hver d. 1. januar og d. 1. august.

Ved indmeldelse efter d. 2. april eller d. 1. november reguleres prisen til 150 kr. for resten af den pågældende sæson.

I juli måned holder de faste aktiviteter pause, men vi tilbyder i stedet et sommerprogram.

Prøvetimer

Du er velkommen til at møde op ude på holdene og få et par prøvetimer først. Du behøver ikke at melde din ankomst i forvejen. Vores instruktører skal nok tage godt imod.

Vil du høre mere inden du starter?

Intro i januar onsdag d. 29/1 kl. 14
I Det Gule Hus, Kapelvej 55.

Indmeldelse

Opret en medlemsprofil på vores hjemmeside www.ifk98.dk

Herefter kan du enten betale med VISA/Dankort. Følg blot vejledningen.

Eller du kan betale med **MobilePay** til nr. **22852** - tilføj beskeden "Indmeldelse"

OBS! Du skal have oprettet en medlemsprofil først, inden du overfører penge via mobilepay, ellers kan vi ikke registrere din betaling.

Vi benytter ikke bankoverførsel og sender ikke girokort ud.

KONTAKT OS

Træffetid:

Tirsdage og onsdage kl. 13.30-15.30
I værestedet Det Gule Hus
Kapelvej 55, 1. sal, 2200 Kbh. N.

Mobil: 30 69 25 94

Vi har så vidt muligt altid telefonen åben i træffetiden tirsdag-onsdag kl. 13.30-15.30 (Der svares også på sms).

Mail: info@ifk98.dk

Der kan gå en uges tid inden du får svar.