

Kæmpernes aktiviteter i januar 2021

Alle faste indendørs hold er lukket ned. Vi følger myndighedernes udmeldinger, og der kan således ske ændringer med kort varsel.

OBS! Vi tilpasser deltagerantal efter evt. forsamlingsforbud.

Tilmelding via sms er et krav på alle hold. Se tlf. nr. på skemaet.

Man kan tidligst tilmelde sig 6 dage i forvejen. Meld afbud hvis du ikke kommer.

Klæd om hjemmefra og medbring evt. egne rekvisitter, måtte m.m.

MANDAG

Ullas online yoga Kl. 9.30-10.30 "Kæmpernes gruppe" på Facebook	Fitness på Kompasset m. Otto Kl. 10 - 12 Sted: Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S. Tilmelding til Otto på sms 25126445	Gå tur m. Erik Kl. 14-15.30 Mødested: Bispebjerg Torv 1 v. Dansekapellet Tilmelding til Erik på 60835373	Løbetur m. Brian - også for begyndere Kl. 14-15.30 Mødested: Bispebjerg Torv 1 v. Dansekapellet Tilmelding til Brian på sms 21335994
---------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TIRSDAG

Gå tur m. Ulla på Amager Fælled Kl. 11-12.30 Mødested: DR Metro station. Tilmelding til Ulla på sms 24245898	Varmtvandsgym. m. Ulla Mødetid: 13.45 Vandtid: 14.05-14.50 Sted: Terapibassinet Fussingsvej 15, "Sundby Væksthus", 2300 Kbh. S Tilmelding til Ulla på sms 24245898	Cirkeltræning på Kompasset m. Anita Medbring egen måtte Kl. 15.00 - 16.30 Sted: Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S. Tilmelding til Anita på sms 22792297	Fitness på Kompasset m. Otto Kl. 17-19 Sted: Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S. Tilmelding til Otto på sms 25126445
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ONSDAG

Ullas online yoga Kl. 9.30-10.30 "Kæmpernes gruppe" på Facebook	Cykeltur m. Rune v. Upperslev Mose Ca. 12-14 km. Kl. 14-16 Mødested: Grøndal Multicenter v. Bowling Tilmelding til Rune på sms 26367454		
---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Foreningens kontor i Grøndal Multicenter er pt. lukket ned pga. Corona

Vi kan kontaktes på:

Mobil: 30 69 25 94 - opkald og sms'er besvares i dagtimerne så vidt det er muligt.

Mail: info@ifk98.dk - Der kan gå en uges tid inden du får svar.



Kæmpernes aktiviteter i januar 2021

Alle faste indendørs hold er lukket ned. Vi følger myndighedernes udmeldinger, og der kan således ske ændringer med kort varsel.

OBS! Vi tilpasser deltagerantal efter evt. forsamlingsforbud.

Tilmelding via sms er et krav på alle hold. Se tlf. nr. på skemaet.

Man kan tidligst tilmelde sig 6 dage i forvejen. Meld afbud hvis du ikke kommer.
Klæd om hjemmefra og medbring evt. egne rekvisitter, måtte m.m.

TORS DAG

Fitness på Kompasset m. Otto

Kl. 11 - 13
Sted: Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S.
[Tilmelding](#) til Otto på sms 25126445

Gå tur m. Ulla på Amager Fælled

Kl. 11-12.30
Mødested: DR Metro station.
[Tilmelding](#) til Ulla på sms 24245898

Løbetur m. Brian i Søndermarken - også for begyndere

Kl. 14-15.30
Mødested: Indgangen til Søndermarken på hjørnet af Roskildevej / Pile Allé
[Tilmelding](#) til Brian på sms 21335994

FREDAG

Ullas online yoga

Kl. 9.30-10.30
"Kæmpernes gruppe" på Facebook

Rask gå tur m. Otto

Kl. 14-15.30
Mødested: Øresund Metro station
[Tilmelding](#) til Otto på sms 25126445

LØRDAG

Cykeltur m. Otto på Amager

Kl. 14-15.30
Mødested: Øresund Metro Station
[Tilmelding](#) til Otto på sms 25126445

SØNDAG

Gå tur m. Anita

Kl. 13-15
Mødested: **d. 10/1** Trianglen metro st. **Aflyst d. 17/1. d. 24/1** Nordhavn St. **d. 31/1** Christians Havns st.
[Tilmelding](#) til Anita på sms 22792297

Medlemskab & Kontingent

Et medlemskab hos Kæmperne giver adgang til alle hold og aktiviteter.

Prisen er 375 kr. pr. sæson (5 måneder)

Året er inddelt på følgende måde:

- **Forårs Sæson** fra d. 1. feb. - 30. juni
- **Sommersæson** i juli og august (gratis)
- **Efterårs Sæson** fra d. 1. sep. - 31. jan.

Første betaling sker ved indmeldelse og efterfølgende hver d. 1. februar og d. 1. september. Indmeldelse efter d. 15. april eller d. 15. november halveres prisen til 187,5 kr. for den resterende del af sæsonen.

Indmeldelse og betaling

Kan ske via vores hjemmeside www.ifk98.dk
Her kan du oprette en medlemsprofil og betale med VISA/Dankort. Følg blot vejledningen.

Du kan også betale med **MobilePay** til nr. **22852** - tilføj beskeden "Indmeldelse + navn og tlf. nr."
OBS! Du skal have oprettet en medlemsprofil på vores hjemmeside først, ellers kan vi ikke registrere din betaling.

Vi benytter ikke bankoverførsel og sender ikke girokort ud.

Der er mulighed for at få et par prøvetimer før indmeldelse. Husk tilmelding via sms.

Foreningens kontor i Grøndal Multicenter er pt. lukket ned pga. Corona

Vi kan kontaktes på:

Mobil: 30 69 25 94 - opkald og sms'er besvares i dagtimerne så vidt det er muligt.

Mail: info@ifk98.dk - Der kan gå en uges tid inden du får svar.

