

Kæmpernes aktiviteter i april 2021

Skemaet gælder som udgangspunkt til og med d. 6. maj.

OBS!! Der kan ske løbende ændringer i skemaet.

Hold dig orienteret på vores hjemmeside www.ifk98.dk eller Facebook.

Det er ikke nødvendigt med tilmelding på vores udendørshold (med undtagelse af løbeholdene), da forsamlingsforbuddet er hævet til 50 personer for udendørsidræt.

Tilmelding via sms er fortsat et krav på de indendørs aktiviteter, vi har på Kompasset samt til varmtvandsgymnastik og løbeholdene. Se tlf. nr. på skemaet.

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

Husk: 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	Udendørs Fodbold m. Ombold Kl. 12-13 Nørrebroparken
Gå tur m. Erik Kl. 14-15.30 Mødested: Bispebjerg Torv 1 ved Dansekapellet	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 senest 2 timer før.	

TIRSDAG

Gå tur m. Ulla el. Otto på Amager Fælled Kl. 11-12.30 Mødested: DR Metro station.	Varmtvandsgym. m. Ulla og Mette 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. 14.30 - 16.00 Sted: Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S. Tilmelding til Anita på sms 22792297	Fitness på Kompasset m. Otto Kl. 17.15 - 19.15 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	Blandet bold og motion Fx basket, floorball m.m. Kl. 12.45-14 Mødested: v. Hørsholmsgade 20 Instruktører: Otto og Michael	Gå tur i roligt tempo m. Erik Kl. 14-15.30 Mødested: Bispebjerg Torv 1 v. Dansekapellet
Cykeltur m. Rune v. Utterslev Mose - 12-14 km. roligt tempo Kl. 14-16 Mødested: Grøndal Multicenter v. Bowling	Udendørs Fodbold Kl. 14-15.30 Sted: Genforeningspladsen 54, 2400 Kbh. Nv. Instruktør: Oliver	

TORSDAG

Fitness på Kompasset m. Otto

Kl. 11 – 13

Sted: Sundbygårdsvej 1, 2300 Kbh. S.

[Tilmelding](#) til Otto på sms 25126445

Gå tur m. Ulla el. Otto på Amager Fælled

Kl. 13.30-15.00

Mødested: DR Metro station.

Løbetur m. Brian - også for begyndere

Kl. 14-15.30

Mødested: Bispebjerg Torv 1 v. Dansekapellet

[Tilmelding](#) til Brian på sms 21335994 senest 2 timer før.

Udendørs cirkeltræning m. Anita

Medbring egen måtte

Kl. 15.30 – 17.00

Sted: Træningshaven ved Frb. Sundhedscenter Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg

FREDAG

Ullas online yoga

Kl. 9.30-10.30

"Kæmpernes gruppe" på Facebook

Rask gå tur m. Otto

Kl. 10-11.30

Mødested: Øresund Metro station

Udendørs Fodbold

Kl. 14-16.00

Sted: Genforeningspladsen 54, 2400 Kbh. Nv.

Instruktør: Jens Bjørn el. Oliver

LØRDAG

SØNDAG

Gå tur m. Anita

Kl. 13-15

Mødested: **d. 11/4** Bispebjerg S-tog st. **d. 18/4** Vestamager Metro st. **d. 25/4** Orient Kaj Metro st. **d. 2/5** Sjælør S-tog st.



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. For nye indmeldelser 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 ved indendørs hold.

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.