

Veteransport i TIK

Tilmelding til Motion sæson 2018/2019

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 HandikapTirsdag 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	
07	Motion Tirsdag kl. 09.00		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	
13	Linedans kl. 12.45 – 14.00		37	Petanque Tirsdag kl. 10.00	
14	Bootcamp Fredag kl. 09.30				
			39	Spinning torsdag kl. 10.00 - 11.00	
15	Yoga Torsdag kl. 09.00 - 10.15				
16	Yoga Torsdag kl. 10.30 - 11.45		40	Fitness Mandag kl.08.00 - 10.00	
17	Yoga Torsdag kl. 12.00 - 13.15		41	Fitness Mandag kl.10.00 - 13.00	
18	Yoga Torsdag kl. 13.30 - 14.45		42	Fitness Tirsdag kl. 08.00 - 10.00	
19	Boot/svøm Fredag kl. 10.40		43	Fitness Tirsdag kl. 10.00 - 13.00	
			44	Fitness Onsdag kl. 08.00 - 10.00	
20	Mini-tennis Onsdag kl. 09.00		45	Fitness Onsdag kl. 10.00 - 13.00	
21	Mini-tennis Onsdag kl. 10.00		46	Fitness Torsdag kl. 08.00 - 10.00	
22	Yoga Tirsdag kl. 08.45 - 10.00		47	Fitness Torsdag kl. 10.00 - 13.00	
24	Yoga Tirsdag kl. 10.15 - 11.30		48	Fitness Fredag kl. 08.00 - 10.00	
23	Volley Onsdag kl. 11.15 - 12.15		49	Fitness Fredag kl. 10.00 - 13.00	
25	Bordtennis Torsdag kl. 10.00		*)	Handikap kørsel	
26	Bordtennis Torsdag kl. 11.00				

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