

Veteransport i TIK

Tilmelding til Motion sæson 2023/ 2024

Dato:

Telefon fastnet/mobil:

Fødselsdato:

Navn:

Adresse:

Postnr/ By:

e-mail adresse:

@

(udfyldes venligst med blokbogstaver)

Hold	Motionsaktiviteter	sæt kryds	Hold	Motionsaktiviteter	sæt kryds
	Mandag			Torsdag	
01	Motion Mandag kl. 09.00		05	Motion Torsdag kl. 09.00	
02	Motion Mandag kl. 10.30		06	Motion Torsdag kl. 10.30	
09	Stolehold Mandag kl. 11.10		15	Yoga Torsdag kl. 09.00 - 10.15	
10	Stolehold Mandag kl. 12.10		16	Yoga Torsdag kl. 10.30 - 11.45	
35	Stavgang Mandag/ onsdag kl.09.30		17	Yoga Torsdag kl. 12.00 - 13.15	
36	Kroket Mandag/ onsdag kl.09.30		18	Yoga Torsdag kl. 13.30 - 14.45	
40	Fitness Mandag kl.08.00 - 10.00		25	Bordtennis Torsdag kl. 10.00	
41	Fitness Mandag kl.10.00 - 13.00		26	Bordtennis Torsdag kl. 11.00	
			39	Spinning torsdag kl. 10.00 - 11.00	
	Tirsdag		46	Fitness Torsdag kl. 08.00 - 10.00	
03	Motion Tirsdag kl. 09.00		47	Fitness Torsdag kl. 10.00 - 13.00	
04	Motion Tirsdag kl. 10.30				
11	Rygghold Tirsdag kl. 09.00				
12	Rygghold Tirsdag kl. 10.30			Fredag	
27*)	Boccia Handikap Tirsdag kl. 12.30		14	Bootcamp Fredag kl. 09.30	
37	Petanque Tirsdag kl. 10.00		19	Boot/svøm Fredag kl. 10.40	
42	Fitness Tirsdag kl. 08.00 - 10.00		31	Bowling Fredag kl. 11.00	
43	Fitness Tirsdag kl. 10.00 - 13.00		48	Fitness Fredag kl. 08.00 - 10.00	
			49	Fitness Fredag kl. 10.00 - 13.00	
	Onsdag				
20	Mini-tennis Onsdag kl. 09.00				
21	Mini-tennis Onsdag kl. 10.00		*)	Handikap kørsel	
29	Pickle ball Onsdag kl. 10.00				
22	Yoga Onsdag kl. 09.00 - 10.15				
24	Yoga Onsdag kl. 10.30 - 11.45				
33	Yoga Onsdag kl. 12.00 - 13.15				
23	Volley Onsdag kl. 11.15 - 12.15				
32	Bowling Onsdag kl. 11.00				
44	Fitness Onsdag kl. 08.00 - 10.00				
45	Fitness Onsdag kl. 10.00 - 13.00				

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