

Kraftcenter for idræts ugeplan



Mandag	Fitness Esbjerg Kl. 09:30-11:30 Fitness.dk Strandbytorv 20-22 (Krydsekort)		Motion i vand Esbjerg Kl. 15:00-17:00 Lukkes ind kl. 15:00-15:15 Svømmestadion, Gl. Vardevej 60 (Krydsekort)			<u>Gælder fra d. 3. sep. til d. 19. dec. 2018</u>
Tirsdag	Gå hold Esbjerg Kl. 11:00-12:00 Esbjerg Motion og Atletik Gl. Vardevej 84 (Gratis)	Fitness Veldtofte Kl. 12:30-14:00 Sportsvej 17-19 (V. interesse kontakt Jannie)	Åben Hal Esbjerg Kl. 13:00-15:00 i EFI-Hallerne Sportsvej 21 Hal aktiviteter + badminton. Mulighed for kørsel fra Frodesgade 27 kl. 12:45 (Krydsekort)	Motion i vand Ribe Kl. 14:30-16:00 Ribe svømmehal Seminarievej 25 (Krydsekort)		
Onsdag	Cykeltur Esbjerg Kl. 10:00-12:00 -På egen cykel (gratis) eller lej via KCI (krydsekort) Gl. Vardevej 84 (Følg vejen 200 m)		Volleyball Esbjerg Kl. 12:30-14:00 Gjesing Fritidscenter Gjesinglund Alle 2 (Gratis)			
Torsdag	Gå hold Ribe Kl. 09:30-10:30 Kraftcenter Ribe Tangevej 10 (Gratis)	Yoga Esbjerg Kl. 10:00-12:00 Game Streetmekka Nørrebrogade 1C (Gratis)	Ombold Esbjerg Kl. 12:00-14:00 V. Skibhøj Lykkegårdsvej 11 (Gratis)	Gå hold Bramming Kl. 14:45-15:45 Bramming banegård Jernbanegade 9 (Gratis)	Svømning Bramming Kl. 16:00-17:00 Idrætsalle 10 (Krydsekort)	Fitness Bramming Kl. 16:00-17:00 Idrætsalle 10 (Krydsekort)
Fredag	Motion i vand Esbjerg Kl. 08:45-11:00 Lukkes ind kl. 08:45-09:15 Svømmestadion Dk Gl. Vardevej 60 (Krydsekort)	Fitness Veldtofte Kl. 10:30-12:00 Sportsvej 17-19 (V. interesse kontakt Jannie)	Fitness Ribe Kl. 12:00-14:00 Ribe Fritidscenter Sportsvej 8 (Krydsekort)			

Du er altid velkommen til at kontakte os via tlf. eller e-mail:

Anders Jensen Tlf. 51268792 E-mail: anj39@esbjergkommune.dk
Jannie Thomsen Tlf. 20473345 E-mail: jat11@esbjergkommune.dk
Joan F. Rasmussen Tlf. 21379327 E-mail: jofr@esbjergkommune.dk



Du kan følge os på FB: [Kraftcenter for Idræt Esbjerg/Bramming/Ribe](#).

Kraftcenter for Idræt vil som en del af Kraftcentret fremadrettet have øget fokus på motion og vigtigheden heraf. For at få den rette effekt af motionen er det vigtigt, at denne udøves kontinuerligt – mindst en gang om ugen.

Det betyder i praksis, at man fra d. 3/9-2018 og fremover skal melde sig på de hold, som man deltager på. Eks. Motion i vand, fitness, yoga, ombold, gåture etc.

Det betyder, at hvis man ikke kan fremmøde til dagens træning, så melder man afbud.

Se bagside for praksis information.

PRISER

Prisen bliver bestemt ud fra din indkomst. Der er 3 priskategorier:

- Er du under 30 år og på uddannelseshjælp, kontanthjælp og alle på SU 75 kr.
- Er du over 30 og på kontanthjælp eller aktivitetsparat 150 kr.
- Får du sygedagpenge, fleks ydelse ellers førtidspension 200 kr.

Priserne gælder for 10-turs krydsekort.

Der er også mulighed for at købe 5-turs krydsekort.

KRYDSEKORT

Esbjerg: Krydsekort kan købes med kontant betaling/Mobile Pay i Fønix, Frodesgade 25, 6700 Esbjerg. Samt ude til vores tilbud via Mobile Pay.

Bramming: Krydsekort kan købes ude til vores tilbud via Mobile Pay.

Ribe: Krydsekort kan købes ude til vores tilbud via Mobile Pay.

Første gang er GRATIS

Krydsekort kan KUN benyttes sammen med Kraftcenter for Idræt

Recovery Bulls aktiviteter

Mandag			Åben Streetfodbold træning for grønlændere Kl. 19.00-21.00 Game Streetmekka Nørrebrogade 1C
Tirsdag	Pool kl. 12.00-14.00 Stalden Borgergade 73 Gratis		Basket & Streetfodbold Kl. 19.00-21.00 Game Streetmekka Nørrebrogade 1C
Onsdag		Spinning Kl. 19.00-20.00 Veldtofte Idrætspark Gratis	
Torsdag		Fodbold kl. 18.00-20.00 Veldtofte idrætspark Gratis	

Recovery Bulls:

Aktiviteterne pool, spinning, fodbold afholdes i samarbejde med foreningen Recovery Bulls. Hold jer opdateret på deres Facebookside eller via <https://www.recoverybulls.dk/aktiviteter>.

Recovery Bulls er en idrætsforening, som er stiftet af tidligere socialt udsatte borgere.

Ved disse aktiviteter deltager der IKKE medarbejdere fra Kraftcenter for Idræt.