

Kajak – for voksne

INSTRUKTION BEGYNDERE

(max 8 deltagere)

Mandag kl. 19-21 i Bomholt Vig

Første gang d. 6. maj

Hver mandag fra den 6. maj til den 9. sep. Vi prøver at kombinere nogle flotte ture langs Danmarks flotteste å-system med noget teknisk træning, så du føler dig sikker, og får lyst til at skubbe lidt til grænserne. Vi tilpasser træningen til det niveau deltagerne har. Målgruppen er fra 14 år og opefter. Det eneste krav der er, at du skal kunne svømme 200 m.

Begynderkursus kr. 300,-
Medlemskab for sæsonen kr. 300,-

Tilmelding – først til mølle ved personlig eller telefonisk kontakt til

Marianne Borne – tlf. 27 83 16 05
rudborne@gmail.com

KAJAK OG SUP

Har du gennemgået et begynderkursus i KAJAK eller SUP, er du friroer – herefter kan du for 300 kr. få et medlemskab og frit benytte kajak- eller SUP-udstyr.



SUP – Stand Up Paddle

DEN HURTIGST VOKSENDE SPORTSGREN I VERDEN

Tirsdag kl. 19.00 - 21.00 i Bomholt Vig

Første gang d. 4. juni

Kom med på holdet! Kom og find ud af, hvorfor denne sportsgren er noget helt særligt. Holdet er for ALLE! Børn som ældre. Vi sammensætter undervisningen, så alle vil blive udfordret, og få et par sjove timer på vandet hver tirsdag.

Påklædning – Vi anbefaler en våddragt, men almindeligt sportstøj kan sagtens fungere.

Begynderkursus kr. 300,-
Medlemskab for sæsonen kr. 300,-

Tilmelding – først til mølle ved telefonisk eller personlig kontakt til

Andrea Lykke – tlf. 23 20 96 60
andrea_lykke@hotmail.com

Skovfitness

TRÆNINGEN TILPASSES ALLE NIVEAUER

– FRA CA. 15 ÅR

Onsdag kl. 18.00-19.30 i Linå Vesterskov

Første gang d. 3. april

Vi mødes på P-Pladsen på Askhøjvænget (Post A)

Pris kr. 300,-

Instruktører

Hanne Christoffersen tlf. 24 64 84 02
ibchr@mail.dk

8-mands fodbold FOR SENIORER

Onsdag kl. 19.00 - 20.30

Første gang den 3. april

Mød op til træning,
Linå Stadion ved klubhuset

Holdet er tilmeldt fodboldturnering i DBU og spiller turneringskampe ca. 1 gang om ugen.

Pris kr. 600,-

Kontaktperson

Else Møller – tlf. 21 66 16 64
elmo@via.dk
Mads Pedersen 42 42 17 91
Mlpedersen2000@gmail.com

Dans for damer

FRA 15 ÅR

Torsdag kl. 17.30 - 18.30

Fra den 4. april til den 29. maj

I gymnastiksalen i Gl. Laven

– min. 10 deltagere

Alle med danselyst er velkomne.

Dansetimen kommer til at bestå af en række simple koreografier, hvor målet er at få pulsen op og smilet frem – samt en lidt sværere koreografi, som vi bygger videre på fra gang til gang.

Pris kr. 300,-

Tilmelding

Kristine Haahr – tlf. 61 71 15 54

kristinenommensen@gmail.com

– eller ved at møde op første gang.

Løbeklub

ØVEDE – Søndag kl. 9.00

Vi mødes ved motionscenteret

Kontaktperson

XXX

Pris kr. 300,-

Følg aktiviteterne i foreningen på Facebook **LLIF** eller på hjemmesiden **www.llif.dk**

Motionscenteret

INDMELDELSE

- Ring til en instruktør og aftal tid.
- Du får lavet et program og får udleveret din nøglebrik.
- Indbetal indmeldesgebyr og kontingent for minimum tre måneder.

Du er nu medlem og kan træne, når det passer dig mellem kl. 5.30 og kl. 24.00.

PRISER

Indmeldelse	kr. 150,-
Støttemedlem	kr. 300,-
Kontingent, 3 mdr.	kr. 600,-
Kontingent, 12 mdr.	kr. 1500,-
Unge 12 - 21 år, 12 mdr.	kr. 1000,-
+65 år, 12 mdr.	kr. 1200,-

Indbetalinger til Motioncenteret på konto 7170-2444317

Er du årsmedlem af motionscenteret, kan du gratis deltage i en af de andre aktiviteter – undtaget er dog 8-mands fodbold, samt kajak og SUP.

Har du spørgsmål, kan du henvende dig til en af instruktørerne.



LAVEN-LINÅ
IDRÆTSFORENING



FORÅR•SOMMER
2019

MOTIONSCENTERET
ER ÅBENT DAGLIGT
KL. 5.30 - 24.00