

Bold for sjov

for MÆND

Mandag kl. 17.00 - 18.30 og

Onsdag kl. 20.00 – 21.00 i Linå Hallen

- fra den. 24. sep. til den 14. nov.

Kom i dit livs form

Bliv stærk som en okse og smidig som en panter.

Bliv eksplosiv, hurtig og udholdende.

Vi skal lave tung styrketræning og skæve spil med høj puls. Vi dyster både mod os selv og mod hinanden.

Det bliver hylemorsomt, intensivt og effektivt

– ses vi?

Instruktør

Marianne Borne

rudborne@gmail.com – tlf. 27 83 16 05

Badminton

for VOKSNE

Mandag kl. 20.00-22.00 i Linå Hallen

- første gang d. 17. september

Tirsdag kl. 18.00-19.00 og kl. 21.00-22.00 i Linå Hallen

- første gang d. 18. september

Onsdag kl. 19.00-20.00 i Linå Hallen

- første gang d. 19. september

Kontakt Verner Pedersen

honda_verner@hotmail.com – tlf. 30 29 13 58

Fitness

for RIGTIGE MÆND OG KVINDER

Mandag kl. 19.00 – 20.30 i motionscenteret

- første gang mandag den 24. september

Instruktører

Poul Erik Sørensen

pe.laven@hotmail.com – tlf. 60 10 73 51

Ole Lundahl

Ole_Lundahl@hotmail.com – tlf. 41 16 16 07

Billard / Brætspil

og HYGGE FOR 60+

Tirsdag kl. 13.00-15.30 i motionscenteret

Begrænset plads – kom på venteliste.

Kontakt Verner Pedersen

honda_verner@hotmail.com – tlf. 30 29 13 58

Puls og styrke 18 år+

Tirsdag kl. 19.00 - 20.00 i Linå Hallen

- første gang tirsdag den. 25. september

Kom og vær med til en fantastisk time, hvor du både vil få pulsen op og trænet dine muskler. Koreografien vil være simpel, så alle kan være med.

Som udgangspunkt vil vi have fokus på to muskelgrupper pr. time, og køre samme program i fire uger.

Vi bruger forskellige redskaber, bl.a. body-barer, elastikker og stepbænke.

Instruktører

Jeanette Flink Lambertsen

jeanetteflink@gmail.com – tlf. 22 82 02 57

Karina Cullberg

karinacullberg@hotmail.com – tlf. 42 72 03 66

Yoga

Tirsdag kl. 20.00 - 21.00 i Linå Hallen

- første gang tirsdag den. 30. oktober

En time hvor styrke, flexibilitet og balance er i fokus, og hvor der tages udgangspunkt i de basale yogaøvelser, så alle kan være med. Timen kan bruges som primær træning eller som supplement til puls og styrke timen inden. Vi afslutter med 10 min afspænding – medbring derfor gerne et tæppe.

Instruktør Andrea Lykke

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

Tonsetime 2-4 år

Tirsdag kl. 17.00 - 18.00 i Linå Hallen

- første gang tirsdag den. 25. september

Instruktører

Dorte Mathiesen

dotmathies@hotmail.com – tlf. 42 34 16 57

Eva Louise Høyer McErlean

lille_lullu@msn.com – tlf. 71 72 98 95

Volleyball

for MÆND

Onsdag kl. 21.00 - 22.30 i Linå Hallen

- første gang onsdag den 26. september

Instruktør Henrik Løvschall

hlovschall@gmail.com – tlf. 40 95 25 87

for SENIORER 60+

Torsdag kl. 10.00 - 11.00 i Linå Hallen

- første gang torsdag den. 27. september

Instruktør Viggo Sørensen

jetvig14@gmail.com – tlf. 24 65 22 97

Cirkeltræning 60+

Torsdag kl. 16.30 – 17.30 i motionscenteret

Almindelig instruktørtid i perioder, hvor cirkeltræning ikke er i gang, kl. 16-17.

- første gang torsdag den 27. september

Instruktør Lisbet Fog

lisbetfog@gmail.com – tlf. 51 21 12 16

Cirkeltræning

Torsdag kl. 19.00 - 19.45 i motionscenteret

- første gang torsdag den 27. september

Instruktør Dorte Lundahl

lundahl@pc.dk – tlf. 41 19 73 93

Yoga-opvarmning

Torsdag kl. 8.30 – 9.15 i motionscenteret
Almindelig instruktørtid bagefter fra 9.15-10.00

- første gang torsdag den 20. september

Instruktør Agnete Broge

broge-richelsen@hotmail.com – tlf. 40 56 88 14

Fodbold

for OLD BOYS I LINÅ

Torsdag kl. 20.00-22.00 i Linå Hallen

- første gang d. 27. september

for OLD BOYS I GL. LAVEN

Søndag kl. 10.00-11.00 i gymnastiksalen i Gl. Laven

- første gang d. 30. september

instruktør Verner Pedersen

honda_verner@hotmail.com – tlf. 30 29 13 58

Løb i skoven

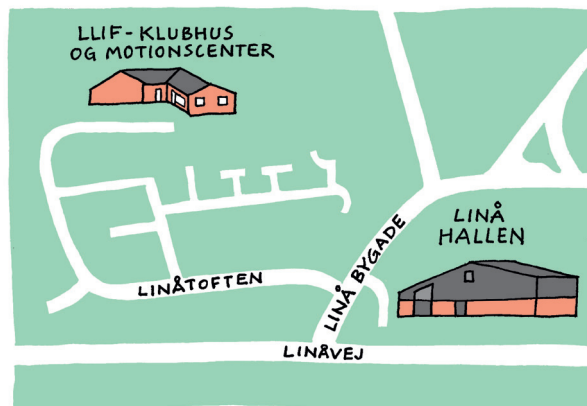
Søndag kl. 9.00 – Vi mødes ved motionscenteret

- hele året

Nye hold startes op, hvis der er 3-4 nye løbere.

Kontakt Hanne Bøgild

linaabakken9@hotmail.com – tlf. 22 51 89 97



HOLDTRÆNING LINÅ HALLEN LINÅ BYGADE 2, LINÅ

SPECIALTILBUD

Er du ÅRSmedlem i motionscenteret, kan du deltage gratis i én holdaktivitet uden for motionscenteret, f.eks i Linå Hallen. Har du spørgsmål, kan du henvende dig til en af instruktørerne.

PRISER fra september til april

Bold for sjov for mænd	kr.	400,-
Tonsetime (halv pris for søskende)	kr.	360,-
Puls og styrke	kr.	450,-
Yoga	kr.	400,-
Løbeklub	kr.	300,-
Volleyball for mænd	kr.	450,-
Volleyball 60+	kr.	360,-
Badminton	kr.	450,-
Fodbold	kr.	450,-

BADMINTON

Nu er det muligt at leje en bane en time ugentlig i hele sæsonen for kr. 900,- (ikke omfattet af specialtilbuddet ovenfor).

HOLDTRÆNING konto 7178-1037354

MOTIONSCENTERET KLUBHUSET, LINÅTOFTEN 20 B, LINÅ

INDMELDELSE

Ring til en instruktør og aftal tid. Her får du lavet et program og udleveret din nøglebrik.

- Indbetal indmeldelsesgebyr 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.
- Holdtræning i motionscenteret er gratis
holdtræning for ikke medlemmer kr. 300,-

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,-

MOTIONSCENTERET konto 7170-2444317



LAVEN-LINÅ IDRÆTSFORENING



EFTERÅR VINTER 2018 2019



Åbent dagligt kl. 5.30 - 24.00

se www.llif.dk
og find os på facebook under LLIF