

Badminton

for BØRN

mandag kl. 16.00-18.00 i Linå Hallen

- første gang d. 18. september

for VOKSNE

mandag kl. 20.00-22.00 i Linå Hallen

- første gang d. 18. september
- tirsdag kl. 18.00-19.00 og 20.00-22.00 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 18. 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

Spring og leg 5-7 år

Tirsdag kl. 17.00 - 18.00 i Linå Hallen

- første gang tirsdag den. 26. september

Instruktør Tine Sehested

tineseheste@live.dk – tlf. 30 23 51 27

Hjælpeinstruktører

Rikke Niebuhr ren.84@hotmail.com

Vikie Schiewe vikiemj@hotmail.com

Tonsetime 2-4 år

Onsdag kl. 17.00 - 18.00 i Linå Hallen

- første gang onsdag den. 27. september

Instruktør Mona-Lisa Schnell

mona_lisa@live.dk – tlf. 60 14 44 21

Puls og styrke 18 år+

Onsdag kl. 19.00 - 20.00 i Linå Hallen

- første gang onsdag den. 27. 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

Marianne Borne

rudborne@gmail.com – tlf. 27 83 16 05

Jeanette Flink Lambertsen

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

Karina Cullberg (obs mail ???)

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

Yoga

Onsdag kl. 20.00 - 21.00 i Linå Hallen

- første gang onsdag den. 22. november

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 99 60

Volleyball

for MÆND

onsdag kl. 21.00 - 22.30 i Linå Hallen

- første gang onsdag den 27. 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. 21. 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 5. oktober

Instruktør Lisbet Fog

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

Cirkeltræning

Torsdag kl. 19.00 - 19.45 i motionscenteret

Evt. hold 2 kl. 19.45 - 20.30

- første gang torsdag den 21. september

Instruktører

Marianne Borne

rudborne@gmail.com – tlf. 27 83 16 05

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 21. 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. 21. september

for OLD BOYS I GL. LAVEN

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

- første gang d. 24. 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

SELVFORSVAR FOR KVINDER

**Kend dine forcer
og styrk din selvtillid**

**Søndag den 29. Oktober 2017
kl. 13.00 - kl. 16.30 i Linå Hallen**

- Teori/praktik
- Medbring praktisk, løstsiddende træningstøj, der kan tåle træk/ryk

Max. 16 deltagere

- forhåndstilmelding senest den 1. oktober til **Poul Erik** – pe.laven@hotmail.com

pris kr. 150,-

HOLDTRÆNING LINÅ HALLEN

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

| | | |
|------------------------------------|-----|-------|
| Spring og leg | kr. | 360,- |
| 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,- |

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 I LINÅ, LINÅTOFTEN

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



**EFTERÅR VINTER
2017 2018**



ÅBENT DAGLIGT KL. 5.30 - 24.00

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