

Vinteraktiviteter

- Svømning

- Mandag kl. 19.00-20.30 i Tirsdalens Skoles svømmehal

- Kajakpolo

- Mandag kl. 20.30-22.00 i Tirsdalens Skoles svømmehal

- Floorball eller andet

- Tirsdag kl. 20.00-22.00 på Vestervangsskolen – vi spiller floorball én time fra kl. 20.00-21.00

- Styrketræning og løb

- Torsdag kl. 18.00 og fremad i klubben
- Tilbud fra Motion Elro Arena pris 150 kr. pr. måned

- Lørdagsroning

- Omklædt kl. 13.00 evt. med efterfølgende sauna

- Fuldmåneroning

- Omklædt kl. 19.00 ved fuldmåne

- Havneræs

- 1. Søndag i måneden

Floorball

Vi har lånt drengenes gymnastiksal på Vestervangsskolen om tirsdagen fra kl. 20.00 – 22.00, for at tilbyde lidt flere aktiviteter i løbet af vinteren.

Idéen er, at vi skal spille floorball også kaldet "Halhockey" i én time. Vi har lånt stave af Randers Floorball Club Raptors, så det er bare at møde op.

Der er også plads til at lave diverse gymnastikøvelser eller spille basketball.

Mød op så skal vi nok få noget motion og sjov ud af det. Der er kun et omklædningsrum med brusere, men vi må lave en ordning på dette.

Med venlig hilsen

Esben

STYRKETRÆNING

Vi har fået et tilbud på styrketræning i Motion Elro Arena på 150 kr. pr. måned pr. person til vores klubmedlemmer, der er ingen binding.

Dette dækker et medlemskab i Motion Elro Arena, hvor man frit kan træne selvstændigt eller på hold inden for centerets åbningstider.

Mandag-fredag 6-21 og weekend 9-17.

Gå ind på www.motion-elroarena.dk for at se mere.

Ønsker du at gøre brug af dette tilbud, så send en mail til esbenkk@hotmail.com, så vil jeg samle sammen på dette.