

**PROGRAM EFTERÅR-VINTER 2025/2026**

Vi tilbyder første time som en prøvetime. Herefter skal du tilmelde dig holdet via [www.haderupfs.dk](http://www.haderupfs.dk)

Se beskrivelser af de enkelte hold på [www.haderupfs.dk](http://www.haderupfs.dk/)

**Stolegymnastik v/Bente Nielsen**
Mandag kl. 09.30 - 11.00 i Sognegården i Haderup Kultur- og Idrætscenter, sognegården

Opstart 29. september – pris kr. 300 for 20 gange.

**Puls og styrke** **v/Henriette Duus**

Mandag kl. 19.00 – 20.00 i hallen i Haderup Kultur- og Idrætscenter.

Opstart 01. september – slut marts - pris kr. 500

Abonnement til motionscenter giver fri adgang til aktiviteten

**Krop- og strækøvelser (yoga)v/Jane Mortensen**

Tirsdag kl. 09.00 – 10.30 i Sognegården i Haderup Kultur- og Idrætscenter.

Opstart 30. september – pris kr. 500 for 20 gange.

Abonnement til motionscenter giver adgang til aktiviteten.

**Cirkeltræning v/Christina Kjærgaard Nielsen**

Tirsdag kl. 18.00 – 19.00 i motionscentret.

Opstart 16. september - pris: kr. 500 for 10 gange.

Abonnement til motionscentret giver fri adgang til aktiviteten.

**Senior-idræt 60+**

Onsdag kl. 9.30 – 11.30 i Haderup Kultur- og Idrætscenter, hallen.

Opstart 01. oktober – pris kr. 300 for 20 gange.

**Teen Fitness v/Jeanette Glistrup Lund**

Onsdag kl. 17.15 – 18.15 for elever i 6-7. klasse og

17.45 – 18.45 for elever i 8.klasse i motionscentret

Opstart 10/9 - 26/11 – pris kr. 300

Abonnement til motionscentret giver fri adgang til Teen Fitness

**Motionsgymnastik v/Inge Jakobsen**

Onsdag kl. 18.30 – 19.30 i Haderup Kultur- og Idrætscenter, hallen.

Opstart 01. oktober - pris: kr. 500 for 20 gange.

Abonnement til motionscentret giver fri adgang til aktiviteten.

Kontakt person: Henriette Duus – tlf. 61342323 e-mail adr. haderupmotion@gmail.com