



Program – 2. kvartal 2017 (uge 16-26)

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-12.00	(1): Bordtennis 9.30-11.30 (2): "Go' motion" * 10.30-12.00	(3): Styrketræning * 9.45-11.30 (1): Bordtennis 10.00-12.00 (4): Badminton 10.00-12.00	(3): Styrketræning * 9.45-11.30 (1): Bordtennis 10.00-12.00	(3): Styrketræning * 9.45-11.30	
12.00-13.30					

OBS: Pilates udgår

* indikerer, at holdet er med instruktør. Deltagelse for 2. kvartal 2017 koster 250,- kr. Alle resterende hold koster 200,- kr.

Alle aktiviteter foregår på IDA, Gøteborg Allé 9, 8200 Århus N
Bus: 6A (til døren), 1A (til journalisthøjskolen – 5 min. gang)

Læs mere om de enkelte hold på vores hjemmeside: www.idaa.dk. Klik på "Idræt og Trivsel".

