

**PROGRAM EFTERÅR-VINTER 2024/2025**

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 Haderup Kultur- og Idrætscenter, sognegården

Opstart 23. september – pris kr. 300 for 20 gange.

**Seniorgymnastik v/Jane Mortensen**

Mandag kl. 15.00 - 16.00 i Haderup Kultur- og Idrætscenter, hallen.

Opstart 23. september – pris kr. 500 for 20 gange.

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

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

Opstart 23. september – pris kr. 500 for 20 gange

Abonnement til motionscenter giver fri adgang til puls og styrke

**Cirkeltræning v/Christina Kjærgaard Nielsen**

Tirsdag kl. 18.00 – 19.00 i motionscentret.

Opstart 24. september - pris: kr. 500 for 10 gange.

Abonnement til motionscentret giver fri adgang til cirkeltræning.

**Senior-idræt 60+**

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

Opstart 2. oktober – pris kr. 300 for 20 gange.

**Teen Fitness v/Jeanette Glistrup Lund**

Onsdag kl. 16.30 – 17.30 i motionscentret

Opstart 11/9 2024 til 27/11 2024 – 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 25. september - pris: kr. 500 for 20 gange.

Abonnement til motionscentret giver fri adgang til motionsgymnastik.

**Try Out v/Vibekke Zol Pedersen Juhl, Struer Sportsdanserforening**

Kom og prøv seje hip-hop moves, kendte danse fra Vild med dans, rock’n roll og meget mere.

Torsdag 18.00-18.50 i Haderup Kultur- og Idrætscenter, sognegården.

Opstart 19. september – pris kr. 350 for 8 gange (4 gange før efterårsferien/4 gange efter)

Fra 0. klasse og op - både piger og drenge.

**Pardans v/Vibekke Zol Pedersen Juhl, Struer Sportsdanserforening**

Torsdag 19.00-19.50 i Haderup Kultur- og Idrætscenter, sognegården.

Opstart 19. september - pris: kr. 400 kr. for 8 gange (4 gange før efterårsferien/4 gange efter)

Henriette Duus – tlf. 61342323 e-mail adr. [haderupmotion@gmail.com](mailto:haderupmotion@gmail.com)

Gitte Sandal

Jeanette Glistrup Lund

Mie Hansen