



IF Silkesind inviterer til Idræt og Motionsdag 2017

Sted: Jysk Arena, hal B, Ansvej 114, 8600 Silkeborg

Tid: **Torsdag den 27. april 2017 kl. 10.00 – 14.00**

IF Silkesind vil gerne invitere alle interesserede og brugere af psykiatrien i Silkeborg kommune til Idræt og Motionsdag 2017.

Igen i år har vi valgt at afholde **Generalforsamling** samme dag, så nu får du også mulighed for at blive hørt og give din mening til kende.



Program:

Kl. 09.45 – 10.00	Ankomst
Kl. 10.00 – 10.30	Velkomst og morgenkaffe
Kl. 10.30 – 11.00	Fælles opvarmning og leg
Kl. 11.10 – 11.50	Aktivitetsrunde 1 (vælg mellem Zumba, MotionsFloorball, Petanque, Mountainbike og Gåtur/Stavgang)
Kl. 12.00 – 13.15	Frokost og Generalforsamling – dagsorden følger
Kl. 13.20 – 14.00	Aktivitetsrunde 2 (vælg mellem Volleyball/Badminton, Krop og Bevægelse, Cirkeltræning og Gåtur/Stavgang)
Kl. 14.00	Fælles afslutning og på gensyn næste år

Pris: Kun 30 kr. I beløbet er inkluderet kaffe/brød, frokost, vand og kaffe, samt aktiviteter.

Tilmelding: Tilmelding og betaling kan ske til instruktørerne på IF Silkesinds aktivitetssteder eller til Idræt om Dagen på tlf. 2028 1099 senest torsdag den 20. april 2017. Tilmelding er bindende og du kan også vælge at betale via mobilepay på 20281099.

Vi ses 😊