

Fejø Idrætsforenings Vinterprogram sæson 2022-2023



FIF opdaterer info om foreningens aktiviteter på hjemmesiden
[www.fejoe.dk / fritid / foreninger / FIF](http://www.fejoe.dk/fritid/foreninger/FIF)

Holdene starter i uge 37 fra mandag d. 12. september – medmindre der står noget andet ud for holdet.

Du møder bare frisk op og prøver om holdet er noget for dig. Hvis du vil være med, udfylder du en tilmeldingsblanket, som du afleverer til din træner. Senest i uge 40 sikrer du, at du har fået betalt kontingent.

Du kan kontakte os på: fifpostkasse@gmail.com Kom, vær med og ha' det sjovt!!

Mandage

Kl. 16.45 – 18.00 Dans dig fri i skolens gymnastiksal

Vi skyder ugen i gang med dejlig dans til dejlig playliste. Her er alle dansetrin velkomne - både signaturmoves, de klassiske og de hidtil uprøvede. På vores dansegulv er der plads til at udtrykke både det skøre, smukke og (s)ærlige. Gå dybt i proces eller danse sig fri af hverdagens begrænsninger. Vi ser hvor musikken og energien tager os hen. Alle kan være med! Fra 16.45-17.00 er der tid til at lande til rolig musik.

Tovholder: Katharina Fredslund mobil 6066 3092

Aktiviteten koster 375 kr. for september-marts og betales senest i uge 40.

For gæster koster det 50 kr. pr. gang, som betales kontant.

Tirsdage

Kl. 16.30 – 17.30 Linedance begynder – i skolens gymnastiksal

Er for alle der ikke har danset linedance før, eller dansere der ønsker at starte forfra. Dansene er korte og lette i et roligt tempo.

Kl. 17.45 – 19.00 Linedance let øvede – i skolens gymnastiksal

Er for dem der har danset før, her er lidt flere udfordringer

På begge hold danser vi til god country musik og bliver i godt humør af at få rørt os!!

Træner Pia Andersen mobil: 2424 4091

Aktiviteten koster 375 kr. for september-marts og betales senest i uge 40

Onsdage

Kl. 10.15 – 11.15 Mixmotion 60+ i skolens gymnastiksal

Vi begynder med diverse strækøvelser og derefter arbejdes alle kroppens muskler grundigt igennem på flere måder og i varierende tempo til god musik.

Vi træner balance- og svingøvelser, forskellige bevægelser og får pulsen op nogle gange i løbet af timen. Vi slutter med udstrækning og afspænding.

Gymnastikken gir os mulighed for at få det bedre uge for uge. Kom og vær' med - også selvom du ikke er fyldt 60. Vel mødt!

Husk liggeunderlag samt drikkedunk og godt humør

Mixmotion 60+ starter onsdag den 19. oktober.

Træner Gitte Søby mobil 2321 7492

Aktiviteten koster 250 kr. for oktober-december betales senest 1. november.

Kl. 18.30 – 20.00 Indendørs fodbold i Fejø Hallen

Vi træner også søndage kl. 18.00-19.30

"Fejø FC" er samlingssted for hyggefodbold på Fejø for veteraner og unge +16 år. Vi har ingen ambitioner om andet end at det skal være sjovt og vi skal have noget motion. Så tacklinger og hårdt spil har vi ikke noget af, men her er plads til alle der kan flytte fødderne og ramme en bold.

Træner Eddi Taracki mobil: 5028 3844

Aktiviteten koster 375 kr. for september-marts og betales senest i uge 40.

Torsdage

Kl. 16.00 – 16.45 Leg & Ballade i gymnastiksalen 😊

Only for cool kids!!! For børn 4-8 år

Vi henter børnene i Børnehuset kl. ca. 16 og går ned i gymnastiksalen sammen.

Nogle gange vil vi være i hallen, men børnene kan altid hentes i skolens aula.

Vi har en masse sjove lege, som vi håber, alle vil være med til.

Bløde skridsikre indendørssko vil være godt.

Instruktører: **Nikola Zawadzka & Mie Michel**

Kontaktperson: Birgitte Pedersen 2247 6141

Aktiviteten koster 125 kr. for perioden fra uge 37 til og med uge 48.

Kl. 18.00 – 19.30 Linedance i skolens gymnastiksal

Så er det tid til at vi starter på en ny sæson. Linedance for begyndere og let øvede.

Vi danser for det meste til country Musik. Der serveres kaffe første gang.

Husk et par gode sko, vand og dit gode humør

Træner Bente Skou mobil: 5122 0280

Aktiviteten koster 375 kr. for september-marts og betales senest i uge 40.

Lørdage

Kl. 10.00–11.30 Fri leg i Fejø Hallen

Lørdage mødes øens børn, sommerhusbørn og ferie børn med deres voksne til fri leg i hallen. Vi laver balancebaner, bygger borg, spiller hockey, fodbold og kører rundt på scooter. Alle børn er velkomne, uanset alder. Husk indendørssko og varmt tøj, da der godt kan være fodkoldt og bare koldt. Vi forsøger så vidt muligt at afholde legestue hver lørdag. Hold øje med opslag på mailinglisten og i Fællesskabet Fejø. Kom og find på sjove lege med os - vi glæder os til at se jer.

Tovholder: Katharina Fredslund mobil 6066 3092.

Aktiviteten koster 125 kr. for børn i september-marts, men vi holder ferie i hele december.

For gæster koster det 30 kr. pr. gang, som betales kontant.

Badminton og bordtennis for voksne – uden træner

Der kan spilles badminton og bordtennis i Fejø Hallen.

Book en fast spilletid på fifpostkasse@gmail.com – bookning fra mandag i uge 37, efter 'først til mølle' princippet.

Badminton og bordtennis for voksne (u. træner) pr. person:

For vinterperioden: 15/9 – 1/4 250 kr. Spiller man 2 gange hver uge er kontingentet 2 x 250 kr.

Brug Fejø Hallen – noget mere....

Alle kan leje Fejø Hallen til sports- og lege-aktiviteter.

Prisen for at leje hallen er **100 kr. pr. time.**

Der findes rekvisitter til bordtennis, badminton og tennis i hallen.

Kontakt os på fifpostkasse@gmail.com

Husk: brug hallen iført rene sko med såler der ikke smitter af. Når I forlader hallen skal lyset slukkes og dørene låses. Hallen skal efterlades pæn og ryddet, så næste hold også er tilfredse, når de skal i gang.