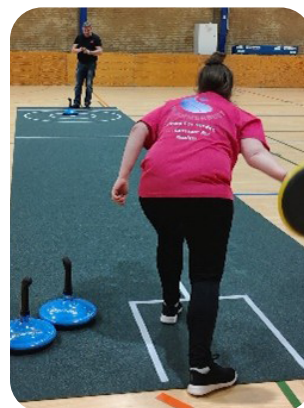


IFS JAMMERBUGT....

... er en idrætsforening med almindelige mennesker som på den ene eller anden måde er udfordret af livet. Nogle af os har stress eller angst. Nogle af os er ensomme i hverdagen. Nogle af os har en psykisk diagnose. Det kan også være folk, som ikke trives i "normale" idrætsforeninger, men som stadig har lyst til at træne.

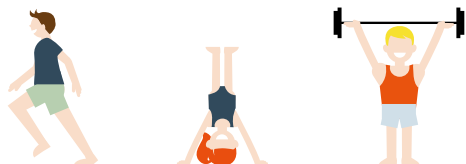
Her finder du ligesindede, der forstår. Vi træner, hygger, griner, spiser småkager og drikker kaffe. Det styrker vores selvværd at være blandt ligesindede, der forstår.

Uanset hvem du er...
... HAR VI PLADS TIL DIG!



Idræt For Sindet

... Samvær for sjælen



HVORNÅR OG HVAD TRÆNER VI?

Mandag 13.30-15.30:

Styrketræning og bordtennis

Onsdag 11.30-12.30:

Svømning **

Onsdag 14-16:

Badminton + petanque eller
tæppecurling ***

Torsdag 15.30-17:

Styrketræning og bordtennis *

Fredag 14-15.30:

Åben hal (hallen i Birkelse) **

* Skolen i Birkelse, Gl. Landevej 70

** DGI Huset, Jens Møllersvej 3,
Aabybro

*** Hallen i Birkelse, Gl. Landevej
62B

OBS: Vi kan sagtens have andre ting på programmet, så spørg endelig hvis der er noget du savner. Vi er også ALTID åben for forslag!

HVAD KOSTER DET?

For kun 300 kr. kan du træne 4 dage om ugen i 6 måneder.



Vi håber, du har lyst
til at være med!



Find os på Facebook:

IFS Jammerbugt

Kontaktoplysninger:

Telefon: 50 13 78 37

Mail: ifsjammerbugt@gmail.com

Kontakt vores idrætskoordinator:

Emil Malthe Laugesen

Mail: eml@jammerbugt.dk



Idræt For Sindet
... Samvær for
sjælen

