

JU-HUUU... NU STARTER VI INDENDØRS IGEN

MOTION i Dagtimerne starter indendørs aktiviteter igen torsdag den 6. maj 2021 kl. 8.30, og holder derfra åben i vores normale åbningstid hver tirsdag og torsdag kl. 8.30 – 12.00.

Vi forventer at fortsætte i juni og juli, såfremt der er tilslutning til det, hvilket vi håber meget.

I henhold til de restriktioner, der er gældende pr. dags dato den 2. maj 2021, er forsamlingsloftet for vores holdaktiviteter 10 personer.

Aktiviteter der ikke kræver tilmelding

Badminton, bordtennis, bowls, dart, fodbold, gulvcurling, hockey, petanque, pickleball, ringo, softtennis, stigeolf og volleyball. For disse aktiviteter gælder "først til mølle" -princippet.

Let styrketræning, der er individuel træning i maskiner samt med vægtveste, træningselastikker, håndvægte m.m., kan dyrkes efter reglen om 4 m² gulvareal pr. person, hvilket vi endnu aldrig har været oppe på at udfylde. Det vil sige, at der er rigtig god plads til disse aktiviteter, og der kræves heller ikke tilmelding.

Aktiviteter der kræver tilmelding

Du tilmelder dig via vores hjemmeside motionid.dk til disse aktiviteter: *gymnastik, yogabaseret udstrækning, step, mindfulness og rospinning*, da der dannes hold á maks. 10 personer inklusive instruktører. *SMART Training* starter i september.

Coronapas og nøglechip

Husk at du skal vise et gyldigt Coronapas og tjekke ind med din nøglechip, når du ankommer til Strib Fritids- og Aktivitetscenter.

Et gyldigt Coronapas viser, at du enten er færdigvaccineret, har overstået sygdommen Covid-19, eller har en negativ Coronatest, der højst er 72 timer.

Vi er ikke vilde med at skulle kontrollere vores medlemmer, men foreningen har pligt til at kontrollere alle personer ved indgangen, og vi forventer, at det bliver helt problemfrit.

Udendørs aktiviteter

Hold Hjernen Frisk og Huskeholdet fortsætter udendørs som hidtil hele maj måned.

Petanque udendørs ophører og erstattes af indendørs petanque fra torsdag den 6. maj 2021.

Og husk, at du frit kan bruge vores *Find vej med motion*, som du finder på hjemmesiden www.motionid.dk

Vel mødt!

På vegne af MOTION i Dagtimerne

Lars Mørk