

# SPENTRUP IDRÆTSFORENING AKTIVITETSDAG



LØRDAG D. 3.9.22 KL. 08.30 - 14.00  
DAGEN FOR ALLE I SPENTRUP OG OMEGN.



**Kom og vær med på sjov, leg og træning.  
Tag familien og naboen med og kom og se hvad vi tilbyder af aktiviteter.**

**Prøv forskellige idræts- og motionsformer i løbet af dagen.  
Er der noget som frister vil der være mulighed for hjælp med filmelding.**

**Besøg de forskellige stande som har masser af tilbud og informationer, også fra andre aktører i byen. Svømmeklubben og støtteforeningen vil være til stede.**

**Mulighed for at se og høre om fremtidsplanerne for hallerne og halområdet samt Lokalrådets planer for Spentrup området.**

**Repræsentanter fra bestyrelsen vil være til stede,  
så kom gerne med gode idéer samt ris og ros.**

**Sparekassen Kronjylland kommer på besøg med to Randers FC-spillere,  
så her vil der være mulighed for en autograf. (Se detaljer på bagside).**

*NB. På aktivitetdagen vil parkeringspladserne ved hallen blive lukket  
så det anbefales at bruge parkeringspladsen ved skolen.*

# PROGRAM FOR DAGEN

Kl. 8.30-9.00

God morgen yoga for de morgenfriske

Kl. 9.00-10.00

Morgenmad for alle i cafeteriet

Kl. 10.00-14.00

Aktiviteteter og stande

Kl. 14.00

Aktiviteter og stande lukker, Tak for i dag.

## UDENFOR:

- |               |                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------|
| 08.30 - 09.00 | Godmorgen Yoga<br>P pladsen foran hallen               |
| 10.00 - 10.30 | Fodbold for børn og voksne, banen v. P plads           |
| 11.00 - 11.30 | Fodbold for børn og voksne                             |
| 12.30 - 13.00 | Fodbold for børn og voksne                             |
| 13.00 - 14.00 | Fodbold for børn med to ungdomsspillere fra Randers FC |
| 10.00 - 12.00 | Volleyball<br>Beachvolleybanerne overfor hallen        |
| 10.00 - 12.00 | Gi den gas<br>Plænen ved beachvolley                   |



Tank **OK** ved SuperBrugsen  
og støt Spentrup IF

## INDENFOR:

- 09.00 - 10.00 Gratis morgenmad til alle, Cafeteriaet
- 10.00 - 14.00 Legehjørne for børn, Gl. hal
- 10.00 - 14.00 Crossfit  
(Ved Crossfit)
- 10.30 Teensfit, 10-14 år, kom og vær med  
13.30 WOD, for voksne
- 10.00 - 14.00 Fitness er ÅBEN,  
Prøv maskinerne og få en snak
- 10.00 - 10.30 Spinning, sved på panden
- 10.00 - 10.30 Zumba, glad dans for alle, ny hal
- 11.00 - 11.30 Spinning, sved på panden
- 11.00 - 11.45 Power Girls laver opvisning,  
Derefter: dans med på en let serie, ny hal
- 12.00 - 12.30 Spring, Prøv spring for begyndere, gl. hal
- 12.30 - 13.30 Håndbold for både børn og voksne, ny hal
- 12.30 - 13.30 Badminton, for børn og voksne, gl. hal
- 13.30 - 14.00 Zumba, glad dans for alle, ny hal

Super  
**Brugsen**

Mød medarbejdere fra Sparekassen Kronjyllands lokale afdeling.

Kl. 13.00-14.00 kommer to Randers FC spillere og to ungdomsspillere.

Mød de to Randers FC spillere og få evt. en autograf.

Børnene får mulighed for at spille lidt fodbold med de to ungdomsspillere.

Der vil være en konkurrence for både børn og voksne hvor der kan vindes fodbold billetter til Randers FC kampe og evt. en Randers FC trøje med autografer.

Der vil være en konkurrence med mulighed for at vinde håndbold billetter til Randers HK kampe.

# Du får nemt fat i os

Hos os har du en fast personlig rådgiver, som du ringer direkte til.

Ring og hør, hvad vi kan gøre for dig og din økonomi.



Tiden  
*vi investerer*  
gør forskellen

Spentrup afdeling | Jennumvej 1  
8981 Spentrup | telefon 86 47 74 77  
sparkron.dk



SPAREKASSEN  
KRONJYLLAND