

H.O.I.F fylder

70 ÅR

med sjov, fællesskab & motion

Det fejrer vi:

Lørdag d. 6. september

med aktiviteter i og omkring Hou Hallen

Snør skoene og kom til en aktiv dag med nogle af vore instruktører. Vi laver aktiviteter for alle, ung som gammel, medlemmer som ikke-medlemmer, så kom og se noget af det, vi kan tilbyde dig og din familie.

Aktiviteter i Hallen

Kl. 10.30 – 11.45 Gymnastik m. skumredskaber
Kl. 12.00 – 12.45 Badminton og Bordtennis
Kl. 13.00 – 13.45 Håndbold –evt. på tværs
Kl. 14.00 – 15.00 Boldspil

Udendørs

Kl. 10.30 – 13.00 Krokett
(foreningen har kugler)
Kl. 13.00 – 15.00 Petanque
Kl. 11.00 – kl. 15.00
Saftevand, kaffe/te og fødselsdagskage
Kl. 15.00 Fadøl/vand til voksne

Aktiviteter i Hou Fitness

kl. 10.30 -15.00 Åbent Hus med instruktører
Kl. 11.00 Spinning
Kl. 12.00 Stephold
kl. 13.00 Styrketræning på bold
Kl. 14.00 Crossfit

*Ingen booking til hold denne dag,
det er først til mølle!!!*

Svømning

*(Svømmeafdelingen er i hallen med info
om holdopdeling / svømning)*



Du kan blive hjulpet med tilmelding til alle hold. På bagsiden kan du finde en oversigt over kontaktpersoner til de forskellige aktiviteter i HOIF eller se www.hoif.dk

Hou Lokalhistorisk Arkiv har ÅBENT denne dag. Der findes rigtig mange udklip og billeder om HOIF igennem mange år.

Vi glæder os til at se dig, Hou og Omegns Idrætsforening