



En aktiv bestyrelse i et aktivt center

BESTYRELSEN

Kurt Johansen (formand) 86 69 74 30

MOTIONSCENTERUDVALG

Annette Mindegaard 86 69 72 86

HALLEJE

1/3 hal	56,33 kr. pr. time
2/3 hal	112,67 kr. pr. time
1/1 hal	169,00 kr. pr. time
Mødelokale	60,00 kr. pr. time
Scene	60,00 kr. pr. time
Booking af lokaler	86 69 71 72

Kulturelle arrangementer efter aftale.
Aflysning kan forekomme pga. skolefest, dilettant m.m.

NETCAFÉ

Fri adgang

PRAKTISK INFORMATION

UKFC UDLEJES TIL

Foreninger, institutioner, firmaer
og enkeltpersoner.

ÅBNINGSTIDER

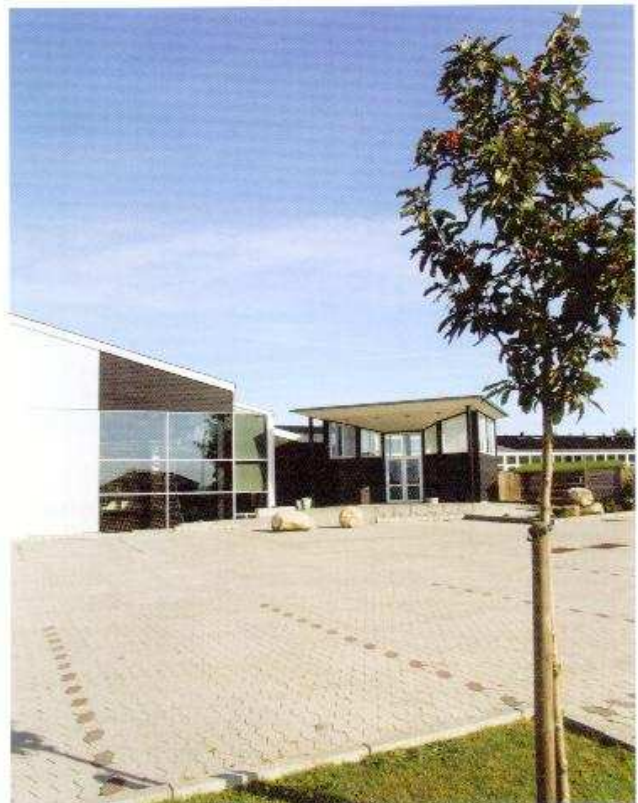
Året rundt 06.00 - 23.00

ADRESSE

Ulbjerg Kultur- og Fritidscenter
Fjordglimt 1, Ulbjerg
8832 Skals

HJEMMESIDE

www.ukfc.dk



Ulbjerg Kultur- og Fritidscenter

Sæson 2010 - 2011

CENTRET MED DE MANGE MULIGHEDER...

INDE:

Aktivitetsshal (kan opdeles)
Motionscenter
Indoorcyclingfaciliteter
Mødelokaler
Scene
Amfiteater
It-cafe
Automater
Cafeområde
Handicaplif
Selvbetjeningsbibliotek

UDE:

Info om cykel- og
vandreture
PC- adgang
Badefaciliteter
Handicaptoliet
Shelter
Udekøkken
P - pladser



VOLLEYBALL (MOTIONSNIVEAU)

Ugedag	Torsdag
Tidspunkt (øvet)	19.00 - 20.15
Begynderhold vil blive forsøgt oprettet	
Opstart	23. september
Kontingent (12 gange)	250 kr.
Tilmelding	Niels Højer
Telefon	86 69 71 72

MOTIONSCENTER

Instruktion & nøglekort	200 kr.
Kontingent 6 mdr.	925 kr.
Kontingent 12 mdr.	1.640 kr.
Telefon motionscentret	23 98 31 36

Dit medlemskab kan sættes i bero, f.eks. i sommermdr.
Særlige regler for unge 12-16 år (se hjemmeside)

INSTRUKTØRVEJLEDNING

Mandag - Torsdag	19.00 - 21.00
Henvendelse uden	Annette 86 69 72 86
for instruktørtid	Kurt 86 69 74 30

Centret har 10 fitnessinstruktører tilknyttet.

FITNESSINSTRUKTØRER



Helle Hansen

Betsina Mikkelsen

Annette Mindegaard

Lars Norup

Bente Dalsgaard



Lisbeth Fredriksen

Line Nielsen

Flemming Nielsen

Dianna Handberg

Per Hum

INDOORCYCLING

Nøglekort	100 kr.
Kontingent 6 mdr.	925 kr.

INDOORCYCLING-TIDER

Mandag	17:30 - 18:30
Tirsdag	10.00 - 11.00
Tirsdag (begynder/lict øvede)	18.30 - 19.30
Onsdag	19.00 - 20.00
Torsdag	17.30 - 18.30
Torsdag	18.30 - 19.30

Start uge 38

Indoorcycling foregår kun på hold, og udelukkende under ledelse af uddannet instruktør.

Ingen tilmelding – "først til mølle princip".

Fyldgyldigt medlemskab af motionscentret omfatter også indoorcycling.

Centret har 6 instruktører i indoorcycling tilknyttet og 14 cykler til rådighed.

INSTRUKTØRER I INDOORCYCLING



Ulrik Pilemand

Kurt Johansen

Niels Højer



Anne-Cathrine Machholm

Åse Gade

Helle Hansen