

Motions- og erhvervsnetværk 2021

Vi fortsætter med motions- og erhvervsnetværket i 2021 i samarbejde med Erritsø Idrætscenter, Krogsagervej 40, 7000 Fredericia. Der er plads til max 18 deltagere, og vi skal minimum være 14.

Programmet for det første kvartal er:

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Instruktør
Mandag 4. januar 2021	Kl. 06.30-07.30	High Intensity Interval Training (HIIT)	Elin og Martin
	Kl. 08.00-09.00	Netværksmøde	Jesper
Mandag 11. januar 2021	Kl. 06.30-07.30	Badminton	Elin og Martin
	Kl. 08.00-08.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 18. januar 2021	Kl. 06.30-07.30	Biking + Funktionel træning	Martin og Elin
	Kl. 08.00-08.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 25. januar 2021	Kl. 06.30-07.30	TRX / Kombination	Elin og Martin
	Kl. 08.00-08.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 1. februar 2021	Kl. 06.30-07.30	Fodbold	Elin og Martin
	Kl. 08.00-09.00	Netværksmøde	Jesper
Mandag 8. februar 2021	Kl. 06.30-07.30	X-Fit	Elin og Martin
	Kl. 08.00-08.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 22. februar 2021	Kl. 06.30-07.30	Biking + Funktionel træning	Martin og Elin
	Kl. 08.00-08.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 1. marts 2021	Kl. 06.30-07.30	HIIT	Elin og Martin
	Kl. 08.00-08.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 8. marts 2021	Kl. 06.30-07.30	Volleyball	Elin og Martin
	Kl. 08.00-09.00	Netværksmøde	Jesper
Mandag 15. marts 2021	Kl: 06.30-07.30	Svømmehal / vandtræning	Elin og Martin
	Kl. 08.00-08.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 22. marts 2021	Kl. 06.30-07.30	X-Fit	Elin og Martin
	Kl. 08.00-08.30	Netværksmøde	Jesper
Mandag 29. marts 2021	Kl. 06.30-07.30	Biking + Funktionel træning	Martin, Elin og Morten
	Kl. 08.00-08.30	Netværksmøde	Jesper

Prisen pr. person er fastsat for hvert kvartal. Der er nemlig ikke lige mange træningsmandage i de 4 kvartaler. Der afholdes ikke træning/netværksmøde på helligdage, samt i ugerne 7, 27-31, 42 og 52.

Prisen er justeret op i forhold til tidligere. Det skyldes at EIC har hævet prisen på forplejningen og på træningsdelen. Sidstnævnte på grund af Corona-restriktioner, der gør at EIC skal stille med 2 instruktører.

Q1:	1.800 kr. med 12 træninger
Q2:	1.650 kr. med 11 træninger
Q3:	1.200 kr. med 8 træninger
Q4:	1.650 kr. med 11 træninger

Ekstra tilbud, som afregnes direkte med EIC:

Medlemmer af træningsnetværket og deres partner tilbydes medlemskab af EIC-Fitness inklusiv holdtræning og adgang til svømmehal for 180,- kr. / md / person.

Medlemmer af træningsnetværket tilbydes personlig træning:

1 x 55 minutter	240 kr.
3 x 55 minutter	640 kr.
5 x 55 minutter	1.040 kr.
10 x 55 minutter	2.000 kr.

Ovennævnte priser er ekskl. moms.