



---

# MIF

---

Mariagerfjord Idrætsforening er målrettet psykisk sårbare mennesker i Mariagerfjord Kommune

Hos os er bevægelse, glæde og samvær med andre i fokus

## Mariagerfjord Idrætsforening

Mangler du et sted at være fysisk aktiv og social, så er Mariagerfjord Idrætsforening stedet for dig. Hos os handler det ikke om at være den bedste, men om at have det sjovt, imens du bevæger dig. Derfor synes vi, at du skulle komme forbi og uforpligtende prøve et af vores tilbud. Vi er en idrætsforening i udvikling, så du kan være med til at bestemme, hvilke motionstilbud vi skal tilbyde. Desuden vil vi også arrangere endagsture som friluftaktiviteter og sociale arrangementer.

Holdplan:

Mandag: Multihold kl. 13.30-15.15 i Hadsund Hallen  
(Gratis kaffe efter motion)

Tirsdag: Styrketræning kl. 11-12 i Hadsund Hallen

Tirsdag: Fodbold og Fitness kl. 13-15 i Sortebakkehallen, Nørager  
(Gratis kaffe efter motion)  
(Fælles kørsel fra Værested Fortunavej, Hobro)

Torsdag: Svømning kl. 11.15-12.15 i Hadsund Svømmehal

Torsdag: Svømning kl. 13-14 i Hobro Svømmehal

Medlemspris: 200 kr. per halvår (betales i marts og oktober)

Find mere viden på vores hjemmeside  
[mariagerfjordidrætsforening.dk](http://mariagerfjordidrætsforening.dk)

Formand: Lene Tobberup

Tlf. 30 52 34 64

E-mail: [letop@mariagerfjord.dk](mailto:letop@mariagerfjord.dk)

