

Mangler I et sted til jeres næste træningsophold?

-Vi har alt under ét tag



Nørresundby Idrætscenter

Lerumbakken 11 - 9400 Nørresundby
00 45 98 17 43 66
www.nsbic.dk

Masser af muligheder i Svømmeland

I Nørresundby Idrætscenter har vi de perfekte rammer til et træningsophold. Med overnatning, spisested og træningsfaciliteter under samme tag, kan du nemt og bekvemt komme fra det ene til det andet - uden at tage overtøjet på.

Vores Svømmeland består bl.a af et 50 meter bassin bestående af otte brede baner med nye OMEGA-startskamler i den dybe ende og med plads til dry-land træning i den anden. Hvis I ønsker at benytte vores vægte, løbebånd og træningsmaskiner, er dette muligt i det tilstødende motionscenter.

Programforslag

Kl 07.00-07.30

Morgenmad

Kl. 07.30-08.00

Dryland-træning

Kl. 08.00-10.00

Svømmepas i 50 m. bassinet

Kl. 12.00-13.00

Frokost

Kl. 13.00-14.00

Dryland-træning

Kl. 14.00-16.00

Svømmepas i 50 m. bassinet

Kl 18.00-22.00

Aftensmad og hyggetid

Der er indtjekning fra kl. 13 på ankomstdagen og udtjekning inden kl. 10 på afrejsedagen med mindre andet er aftalt.

Ovenstående er blot et forslag til, hvordan et træningsophold hos os kan se ud. Vi er selvfølgelig klar til at skræddery et træningsophold, der passer til netop jeres ønsker og behov.

Overnatning og forplejning



I den anden ende af Nørresundby Idrætscenter finder I vores værelsesfløj med plads til 130 overnattende gæster. I vil som regel bo 3-4 personer i et flersengsrum, dog vil ledere/trænere bo på enkelt- eller tomandsværelser.

Hvert værelse er udstyret med tv, eget bad/toilet inkl. sengetøj og håndklæde. Der er desuden gratis wifi i hele Nørresundby Idrætscenter samt på værelserne.

Kosten er en vigtig del af et træningsophold, og derfor lægger vores køkkenpersonale stor vægt på, at måltiderne er sammensat med fokus på den helt rigtige ernæring og på såvel kvalitet som kvantitet. Hvis der er særlige ønsker eller behov, står vi klar til at hjælpe.

Et væld af aktiviteter i Nørresundby Idrætscenter



Hvis energien endnu ikke er brugt op, så har Nørresundby Idrætscenter heldigvis masser af m², I kan boltre jer på. Med to indendørshaller, bordtennis, squash- og tennisbaner, bokselokale, MTB samt udendørs fodboldbaner, er der rig mulighed for at få brændt det sidste krudt af.

Er I mere til stillesiddende socialt samvær, så har I mulighed for at sætte en film på i vores hygge-krog eller blot slappe af i sofaområdet. Har I lyst til at udforske Aalborg, er dette også en mulighed. Vi hjælper gerne med gode fids til seværdigheder osv.

Praktiske oplysninger



Aalborg Centrum: 1,8km
Offentlig transport: 200m
Indkøb: 700m

Kontakt os endelig for at høre mere om muligheden for et skræddersyet træningsophold hos os.

Lerumbakken 11 - 9400 Nørresundby - 00 45 98 17 43 66 - info@nsbic.dk

**Nørresundby
Idrætscenter**