

# 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](http://www.nsbic.dk)

# Masser af muligheder i Nørresundby Idrætscenter

Lindholmens Autolakering  
Litet er malerens faglige kompetence

PROFOX  
LYD - LYS - AV - SCENE

Bilsyn

MALERFIRMA  
ALLAN HOLM

HAMMER-HØYER  
BILER A/S

STRITRI A/S

REVISION LINDHOLM

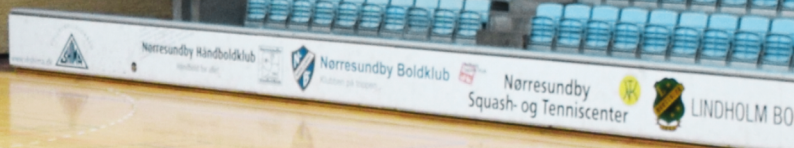
AM-GRAVERING

TOPPENBERG H.O.K.

Bilgaard's

CO<sub>2</sub> LIGHT

Tlf. 23 80 23 77



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 center byder blandt andet på to indendørs haller, 7- og 11- mands baner samt et kunstgræsanlæg ikke langt fra centret.

# Programforslag

Kl 07.00-07.30

Morgenmad

Kl. 08.00-10.00

Træning på anlægget

Kl. 12.00-13.00

Frokost

Kl. 14.00-16.00

Træning på anlægget

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 m<sup>2</sup>, I kan boltre jer på. Med svømmehal, bordtennis, squash- og tennisbaner, bokselokale samt MTB, 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 fifs 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](mailto:info@nsbic.dk)

**Nørresundby  
Idrætscenter**