

Träna med Idla metoden – program för vuxna våren 2022



Inomhusträningen startar vecka 2. Reservation för eventuella schemaändringar.

För att delta ska du vara vaccinerad mot Covid19.

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag 14.00 - 14.55 Ej träning 28 feb och 18 april	Seniorer/Kvinnor 10/1 – 2/5, 15 ggr	Karin Törngren Carina Lindqvist	1 400 kr
Torsdag 13.00 - 13.55 Ej träning 3 mars och 14 april	IM 1/Kvinnor 13/1 – 19/5, 17 ggr	Agneta Sundquist	1 600 kr
Torsdag 14.00 - 14.55 Ej träning 3 mars och 14 april	IM 2/Fortsättning Kv 13/1 – 19/5, 17 ggr	Margareta Österlund	1 600 kr

GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm

Tisdag 17.00 - 17.55 Ej träning 12 april	GIH 1/Kvinnor 11/1 – 10/5, 17 ggr	Carina Lindqvist	1 600 kr
Tisdag 18.00 - 19.25 Ej träning 12 april	GIH 3/Avancerad Kv 11/1 – 26/4, 15 ggr	Margareta Österlund	1 800 kr
Lördag 10.00 - 10.55 Ej träning 16 april	GIH 2/Fortsättning Kv 15/1 – 14/5, 17 ggr	Agneta Sundquist Kerstin Wendell	1 600 kr
Tisdag 17.00 - 17.55 Ej träning 12 april	GIH 4/Män 11/1 – 10/5, 17 ggr	Lennart Sundquist	1 600 kr

KOM OCH TRÄNA MED IDLA METODEN som bygger på en funktionell rörelseträning där Idla rörelser och musik står i centrum. Vi välkomnar nya deltagare.

MEDLEMSAVGIFT För att träna med oss måste du vara medlem i Föreningen Idla. Medlemsavgiften är 200 kr/kalenderår.

BETALNING Träningsavgift för den grupp du önskar delta i framgår av vårprogrammet. Betalning för såväl terminsavgift som medlemsavgift sker till plusgiro 50 94 55-2 eller swish 123 59 23 27 inför terminens start eller senast den 30 januari. Som ny medlem anmäler du dig via www.idla.se under fliken "Anmälan nya vuxna" före betalning.

RABATTER Den som önskar delta i fler grupper betalar full träningsavgift för den med högst avgift och 50 % för övriga.

DROP IN Vuxna medlemmar som inte vill binda sig för en hel termin betalar för varje träningstillfälle. Kostnaden är 120 kr för 55 minuters träning.

MISSADE TRÄNINGSTILLFÄLLEN kan tas igen i annan grupp under terminen.

VÄLKOMNA till vårens Idla träning!



Mer info www.idla.se INSTA gram Facebook

Riktlinjer för Corona anpassad träning för vuxna:

- Alla deltagare i träningen ska vara vaccinerade mot Covid19
- Deltagarantalet i varje grupp anpassas till träningslokalen
- Den som känner sig det minsta förkyld får inte delta i träningen
- I omklädningsrum finns möjlighet till handtvätt samt desinficering
- Följ Folkhälsomyndighetens rekommendationer och att använda sunt förnuft.

KONTAKT

foreningenidla@gmail.com

Mobil +4676-546 63 14

Organisationsnummer 802406-8168

Plusgirokonto 50 94 55-2

Swish 123 259 2327

www.idla.se