

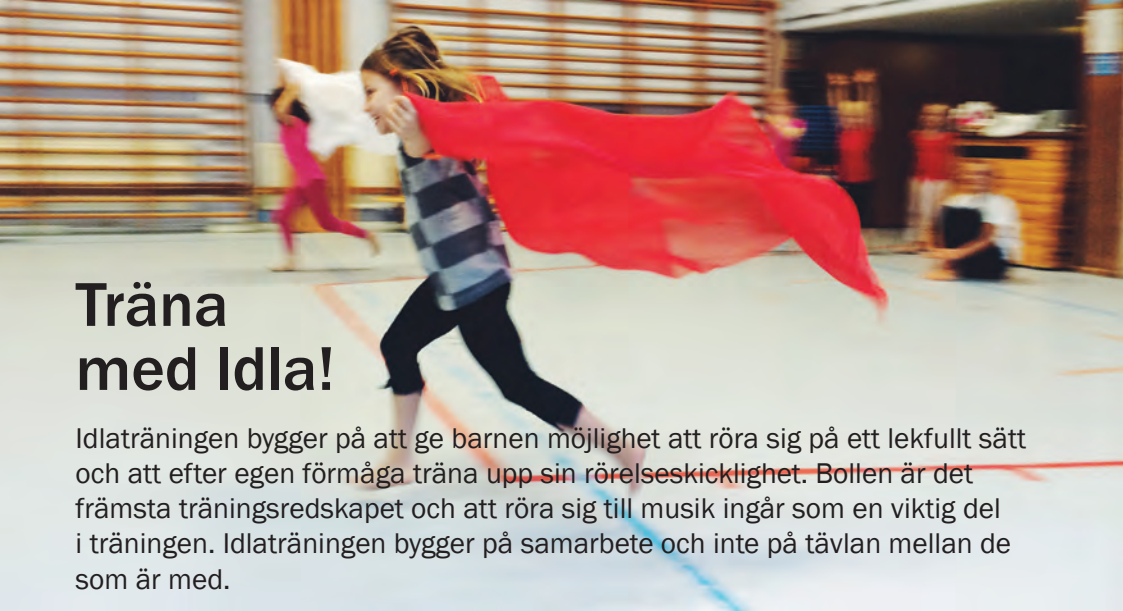


Terminen
startar den
8 januari!



Träna med Idla

BARN OCH UNGDOM



Träna med Idla!

Idlaträningen bygger på att ge barnen möjlighet att röra sig på ett lekfullt sätt och att efter egen förmåga träna upp sin rörelseskicklighet. Bollen är det främsta träningsredskapet och att röra sig till musik ingår som en viktig del i träningen. Idlaträningen bygger på samarbete och inte på tävlan mellan de som är med.

Om Idlas träningsgrupper för barn och ungdom:

FÖRSKOLEBARN 4-5ÅR Här ges barnen möjlighet att i egen takt träna upp sin motorik samt i lekfulla former öva sin kroppsutfattning, koncentration och förmåga att samarbeta. Träningen syftar till att ge barnen en bra grund för vidare rörelseutveckling och passar för både flickor och pojkar.

5-7ÅR, 6-8 ÅR Barnen får i egen takt träna sin motorik, koncentration och förmågan att samarbeta. Leken genomsyrar övningarna och de lär känna och använda bollen och utveckla sin rörelseförmåga. Vi lär oss lätta rörelsekompositioner till musik. Träningen är inte bara fysisk utan ska också bidra till att bygga upp känslan för musik och rörelse.

8-10 ÅR, 9-12 ÅR Träningen är mer fokuserad på att träna rörelseskickligheten. Bollen är ett utmärkt medel för att träna rörlighet och koordination och här har vi både en och två bollar. Idla arrangerar även Idlaläger för att träna och ha kul med sina Idlakompisar.

JUNIORGRUPPEN Juniorgruppen är främst en fortsättningsgrupp för de flickor som gått tidigare på Idla. Men är man intresserad av att börja sin träning i denna grupp går det också bra. En start på ett Idlaläger kan vara en bra introduktion. I den här gruppen får man lära sig lite mer komplicerade rörelseprogram och att bolla med flera bollar.

REPRESENTATIONSGRUPPEN Representationsgruppen består av tonårsflickor och unga kvinnor. Målet för gruppen är att deltagarna ska behärska och kunna visa Idlas grundrörelser och mer avancerade koreografier, både med och utan bollar.

HÄSSELBYHALLEN Köpingsvägen 22, baksidan ingång 5, Hässelby villastad

Lördag	Förskolebarn 4-5 år	Maria Albanese Louise Marcelius	600 kr
10.00-10.45			
Lördag	6-8 år	Maria Albanese Louise Marcelius	700 kr
11.00-11.55			
Måndag	9-12 år	Yvonne Albanese Gabriela H. Peltonen	900 kr
17.30-18.55			

KONRADSBERGSHALLEN U-HUSET, Blå rummet, Konradbergsg. 2B Kungsholmen

Söndag	6-8 år	Matilda Myrberg	700 kr
10.00-10.55			
Söndag	9-12 år	Maja Elmquist, Angelica Ståhl, Rebecca Remnélius	900 kr
11.00-12.25			
Söndag	Juniorer	Maja Elmquist, Angelica Ståhl, Rebecca Remnélius	900 kr
12.30-13.55			

NORRVIKENS SKOLA Lindvägen 16, Sollentuna

Måndag	6-8 år	Martina Börlin Charlotte Kjellin	700 kr
17.30-18.25			
Måndag	9-12 år	Lena Lutteman-Lustig Linnéa Berg	900 kr
18.30-19.55			

VAXÖ SKOLA Länergatan 9, Vaxholm

Söndag	6-8 år	Johanna Leback	700 kr
9.30-10.25			
Söndag	9-12 år	Johanna Leback	900 kr
10.30-11.55			

FORNUDDENS SKOLA Parkvägen 6, Tyresö

Lördag	8-10 år	Ellinor Öhman	700 kr
10.00-10.55			
Lördag	5-7 år	Ellinor Öhman	700 kr
11.00-11.55			

KUNGSHOLMENS GRUNDSKOLA Arbetargatan 2, Fridhemsplan

Tisdag	Representationsgr.	Johanna Leback Karin Törngren	1000 kr
18.30-20.25			

Bra att veta:

ANMÄLAN Anmälan till vårens träning görs på www.idla.se och fliken "Anmälan och bra att veta" där det finns en direktlänk till bokning och betalning med kort. Om en grupp inte är fullbokad så kan man ansluta under terminens gång.

MEDLEMSAVGIFT För att träna med oss måste man vara medlem i Föreningen Idla. Medlemsavgiften -120 kr/kalenderår för barn och deltagare i Representationsgrupp - betalas tillsammans med träningsavgiften.

BOLL Barn från 5-7 år behöver ha en egen röd boll. För information om bollköp och köpställen, se www.idla.se.

TRÄNINGSKLÄDSEL Valfri träningsklädsel men vi rekommenderar att barnen tränar barfota och har håret uppsatt. Vid uppvisning använder våra 6-12 åringar en röd gymnastikdräkt. Dräkten finns att köpa online, t.ex. hos Sportbutiken Linnea. På www.idla.se, fliken "Anmälan och bra att veta", finns mer information och direktlänk till butiken.

Terminen börjar måndagen den 8 januari.

Uppehåll veckorna 9 och 14, för Hässelbygruppen på måndagar även den 26 mars.

Reserveration för eventuella schemaändringar.

Följ oss gärna på Facebook och Instagram.

Välkommen till en ny termin med Idla!

Lördag den 21 april blir det VÅRAVSLUTNING MED UPPVISNING i Åkeshovshallen.



KONTAKT:

foreningenidla@gmail.com

Mobil. 070-323 52 92

Plusgiro 50 94 55-2

www.idla.se