



Terminen
startar den
8 januari!



Träna med Idla

TRÄNINGSGRUPPER FÖR VUXNA

Träna med Idla!

Idla är för dig som tycker om rytmisk rörelseträning till utvald musik. Träningen är allsidig med stor vikt på funktionella, naturliga rörelser bl.a. gång och löpning. Vi tränar både med och utan boll med inriktning på de fem fysiska grundegenskaperna rörlighet, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet. Du tränar tillsammans med andra efter din egen förmåga. Syftet är såväl fysiskt och psykiskt välbefinnande som estetisk upplevelse. Träningen läggs upp så att du under terminens gång ökar din skicklighet i att utföra Idlarörelser.

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm

Måndag 14.00-14.55	Seniorer/Kvinnor 8/1-23/4	Margareta Ardell Vanja Engström IngaLill Lunde Maret Nyström	1000 kr
-----------------------	------------------------------	---	---------

Torsdag 13.00-13.55	IM 1/Kvinnor 11/1-31/5	Anette Birch-Jensen Margareta Englund Agneta Sundquist	1200 kr
------------------------	---------------------------	--	---------

Torsdag 14.00-14.55	IM 2/Kvinnor 11/1-31/5	Margareta Österlund Kerstin Wendell	1200 kr
------------------------	---------------------------	--	---------

GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm

Tisdag 17.00-17.55	GIH 1/Kvinnor 9/1-22/5	Agneta Sundquist	1200 kr
-----------------------	---------------------------	------------------	---------

Tisdag 18.00-19.25	GIH 3 Avancerad/Kvinnor 9/1-24/4	Margareta Österlund	1500 kr
-----------------------	-------------------------------------	---------------------	---------

Lördag 9.30-10.55	GIH 2/Kvinnor 13/1-28/4	Kerstin Wendell	1500 kr
----------------------	----------------------------	-----------------	---------

Tisdag 17.00-17.55	GIH 4/Män 9/1-22/5	Lennart Sundquist	1200 kr
-----------------------	-----------------------	-------------------	---------



Om Idlas träningsgrupper för vuxna:

SENIORER/KVINNOR Träning inriktad på de fysiska grundegenskaperna med betoning på koordination och rörlighet samt Idlarörelser och kortare rörelseföljder – allt anpassat efter ålder och skicklighetsnivå.

IM 1 OCH GIH 1/KVINNOR Träning inriktad på de fysiska grundegenskaperna, Idlas grundrörelser samt kortare rörelseföljder. Tempo och nivå är högre än i gruppen Seniorer.

IM 2 OCH GIH 2/KVINNOR Träning inriktad på fler Idlarörelser än i grupperna IM 1 och GIH 1 och koreografier anpassade till deltagarnas skicklighetsnivå för att utveckla deltagarnas rörelsekvalitet.

GIH 3 AVANCERAD/KVINNOR Träning inriktad på avancerade Idlakoreografier och hög rörelsekvalitet som kräver god förmåga att utföra Idlarörelser.

GIH 4/MÄN Träning inriktad på rörlighet, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet. Vanliga redskap är basketbollar, hopprep och gymnastikbänkar. Musik väljs så att den passar rytmiskt till övningarna.

Bra att veta:

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

MEDLEM SOM FORTSÄTTER

BETALNING Träningsavgift för den grupp man önskar delta i framgår av vårprogrammet. Den betalas till plusgiro 50 94 55-2 tillsammans med medlemsavgiften senast den 31 januari.

NY MEDLEM

ANMÄLAN Ny medlem anmäler sig via www.idla.se se filiken "Anmälan och bra att veta" före betalning.

RABATTER Den som önskar delta i två eller 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 100 kr för 55 minuters träning och 150 kr för 1,5 timmes träning.

MISSADE TRÄNINGSTILLFÄLLEN Kan tas igen i annan grupp under terminen.

Vårterminen startar måndag den 8 januari.

Uppehåll vecka 9 för torsdagsgrupperna i Immanuelskyrkan och vecka 13 för GIH-grupperna.

Reserveration för eventuella schemaändringar.

Följ oss gärna på Facebook och Instagram.

Välkommen till en ny termin med Idla!

Lördag den 21 april är det **VÅRAVSLUTNING MED UPPVISNING** i Åkeshovshallen.



KONTAKT:

foreningenidla@gmail.com

Mobil. 070-323 52 92

Plusgiro 50 94 55-2

www.idla.se

