



Terminen
startar
21 augusti

Träna med Idla

TRÄNINGSGRUPPER FÖR VUXNA HÖSTEN 2018



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.



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.

HÖSTTERMINEN 2018, vuxna

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag 14.00-14.55	Seniorer/Kvinnor 27/8-10/12	Karin Törngren Carina Lindqvist	1000 kr
Torsdag 13.00-13.55	IM 1/Kvinnor 30/8-13/12	Margareta Englund Agneta Sundquist	1000 kr
Torsdag 14.00-14.55	IM 2/Kvinnor 30/8-13/12	Margareta Österlund	1000 kr

GIH GYMNASIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm

Tisdag 17.00-17.55	GIH 1/Kvinnor 4/9-18/12	Agneta Sundquist	1000 kr
Tisdag 18.00-19.25	GIH 3 Avancerad/ Kvinnor 21/8-18/12	Margareta Österlund	1500 kr
Lördag 9.30-10.55	GIH 2/Kvinnor Start söndag 26/8-15/12	Kerstin Wendell	1500 kr
Tisdag 17.00-17.55	GIH 4/Män 4/9-18/12	Lennart Sundquist	1000 kr





Bra att veta:

Medlem som fortsätter

BETALNING Träningsavgift för den grupp man önskar delta i framgår av höstprogrammet. Den betalas till plusgiro 50 94 55–2 senast den 30 september.

Ny medlem

ANMÄLAN Ny medlem anmäler sig via www.idla.se fliken "Anmälan och bra att veta" före betalning. För att träna med oss måste man vara medlem i Föreningen Idla. Terminsavgift tillsammans med medlemsavgiften 200 kr/kalenderår betalas senast den 30 september.

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.

För grupperna i Immanuelkyrkan startar terminen måndag 27 augusti respektive torsdag 30 augusti.

För gruppen GIH 3 (kl 18-19.25) startar terminen tisdag 21 augusti.

För gruppen GIH 2 (kl 9.30 – 11.00) startar terminen söndag 26 augusti.

För grupperna GIH 1 och GIH 4 (kl 17-17.55) startar terminen tisdag 4 september.

Uppehåll för samtliga grupper vecka 44, för GIH 3 även uppehåll 28/8 och för GIH 2 8/9. Reservation för eventuella schemaändringar.

Följ oss gärna på Facebook och Instagram.

Välkommen till höstens träning!