



Terminen
startar
7 januari
2019

Träna med Idla

TRÄNINGSGRUPPER FÖR VUXNA VÅREN 2019



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: Allsidig träning med betoning på koordination och rörlighet, baserad på Idlas grundrörelser, som övas i korta rörelseföljder och enklare "Idlateman".

IM 1 och GIH 1/Kvinnor: Träning som ovan men tempo och nivå är högre än i gruppen Seniorer.

IM 2 och GIH 2/Kvinnor: Fortsättning.

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.

PROGRAM VÅREN 2019, vuxna

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag 14.00-14.55	Seniorer/Kvinnor 7/1-6/5 (17 ggr)	Karin Törngren Carina Lindqvist	1130 kr
Torsdag 13.00-13.55	IM 1/Kvinnor 10/1-16/5 (17 ggr)	Agneta Sundquist Margareta Englund	1130 kr
Torsdag 14.00-14.55	IM 2/Kvinnor 10/1-23/5 (18 ggr)	Margareta Österlund	1200 kr

GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm

Tisdag 17.00-17.55	GIH 1/Kvinnor 8/1-14/5 (17 ggr)	Agneta Sundquist	1130 kr
Tisdag 18.00-19.25	GIH 3 Avancerad/ Kvinnor 8/1-23/4 (15 ggr)	Margareta Österlund	1500 kr
Lördag 9.30-10.55	GIH 2/Kvinnor 12/1-27/4 (15 ggr)	Kerstin Wendell	1500 kr
Tisdag 17.00-17.55	GIH 4/Män 8/1-14/5 (17 ggr)	Lennart Sundquist	1130 kr





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 15 januari.

Ny medlem

ANMÄLAN: Ny medlem anmäler sig via hemsidan www.idla.se under fliken "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.

Samtliga träningsgrupper startar v.2.

UPPEHÅLL i träningen på GIH v.16 (påsk) och 30 april (Valborg) och i Immanuelskyrkan 28 feb, 18 april och 22 april. Reservation för eventuella schemaändringar.

Följ oss gärna på Facebook och Instagram.

Välkommen till vårens träning!

