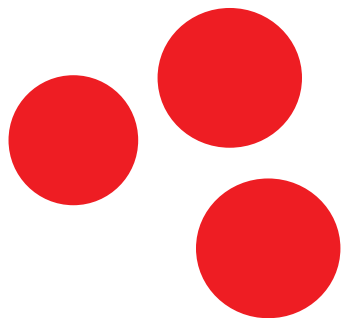




Bra att veta:

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 höstprogrammet. Betalning ska ske till plusgiro 50 94 55-2 inför terminens start, dock senast 30 september. **Medlem som fortsätter** betalar endast träningsavgift. **Ny medlem** anmäler sig via www.idla.se fliken "Anmälan nya vuxna" före betalning och betalar både tränings- och medlemsavgiften.

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 110 kr för 55 minuters träning och 170 kr för 1,5 timmes träning.

MISSADE TRÄNINGSTILLFÄLLEN kan tas igen i annan grupp under terminen.

Följ oss gärna på Facebook och Instagram.

VÄLKOMMEN till höstens träning 2019!

KONTAKT:
foreningenidla@gmail.com
Mobil 076-546 63 14
Plusgiro 50 94 55 – 2
www.idla.se



Träna med Idla

TRÄNINGSGRUPPER FÖR VUXNA HÖSTEN 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 en 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 Träningen är inriktad på de fysiska grundegenskaperna med betoning på koordination och rörlighet samt Idlarörelser och kortare rörelseföljder anpassade efter ålder och skicklighetsnivå.

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

IM 2 och GIH 2 FORTSÄTTNING/Kvinnor Träningen är inriktad på fler Idlarörelser än i grupperna IM 1 och GIH 1. Koreografierna är anpassade till deltagarnas skicklighetsnivå och för att utveckla rörelsekvalitet.

GIH 3 AVANCERAD/Kvinnor Träningen är inriktad på avancerade Idlakoreografier och hög rörelsekvalitet som kräver god förmåga att utföra Idlarörelser.

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



IDLA TRÄNING FÖR BARN OCH VUXNA



Välkomna!

Träningsstider Idla vuxna hösten 2019

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag 14.00 - 14.55	Seniorer/Kvinnor 2/9 - 16/12	Karin Törngren Carina Lindqvist	1 100 kr
Torsdag 13.00 - 13.55	IM 1/Kvinnor 5/9 - 19/12	Margareta Englund Agneta Sundquist	1 100 kr
Torsdag 14.00 - 14.55	IM 2 Fortsättning/ Kvinnor 5/9 - 19/12	Margareta Österlund	1 100 kr

GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm

Tisdag 17.00 - 17.55	GIH 1/Kvinnor 3/9 - 17/12	Agneta Sundquist	1100 kr
Tisdag 18.00 - 19.25	GIH 3 Avancerad/ Kvinnor 27/8 - 17/12	Margareta Österlund	1 650 kr
Lördag 10.00 - 11.25	GIH 2 Fortsättning/ Kvinnor 31/8 - 14/12	Kerstin Wendell	1 650 kr
Tisdag 17.00 - 17.55	GIH 4/Män 3/9 - 17/12	Lennart Sundquist	1 100 kr

**Uppehåll för samtliga grupper vecka 44
och för GIH3 även uppehåll vecka 42.**

**Reservation för eventuella
schemaändringar.**



IDLA TRÄNING FÖR BARN OCH VUXNA

