

Träna med Idla – program för vuxna våren 2024 start v2

Idla - rytmisk rörelseträning till utvald musik som bygger på en funktionell rörelseträning där Idla rörelser och musik står i centrum. Vi välkomnar nya deltagare. Här läggs stor vikt vid funktionella och naturliga rörelser. Vi tränar både utan och med boll med inriktning på rörlighet, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet. Syftet är att vi tillsammans i gruppen upplever fysiskt och psykiskt välbefinnande samt estetisk upplevelse.

Träningslokaler centralt i Stockholm måndagar, tisdagar, torsdagar och lördagar

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm.

GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm



Start vecka 2. Reservation för eventuella schemaändringar.

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag 14.00 - 14.55 Ej träning 26 feb och 1 april	Seniorer/Kvinnor 8/1 – 6/5, 16 ggr	Karin Törngren Carina Lindqvist	1 450 kr
--	---------------------------------------	------------------------------------	----------

Torsdag 14.00 - 14.55 Ej träning 29 februari, 28 mars, 4 april och 9 maj	IM/Kvinnor 11/1 – 23/5, 16 ggr	Agneta Sundquist Margareta Österlund	1 600 kr
---	-----------------------------------	---	----------

GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm

Tisdag 17.00 - 17.55 Ej träning 27 februari, 2 och 30 april	GIH 1/Kvinnor 9/1 – 14/5, 16 ggr	Carina Lindqvist Helena Fog	1 600 kr
---	-------------------------------------	--------------------------------	----------

Tisdag 18.00 – 18.55 Ej träning 27 februari och 2 och 30 april	GIH 3/Avancerad Kvinnor 9/1 – 14/5, 16 ggr	Margareta Österlund	1 600 kr
--	---	---------------------	----------

Lördag 10.00 - 10.55 Ej träning 2 mars och 11 maj	GIH 2/Kvinnor 13/1 – 18/5, 16 ggr	Agneta Sundquist Helena Fog	1 600 kr
---	--------------------------------------	--------------------------------	----------

Tisdag 17.00 - 17.55 Ej träning 27 februari och 2 och 30 april	GIH 4/Män 9/1 – 14/5, 16 ggr	Lennart Sundquist	1 600 kr
--	---------------------------------	-------------------	----------

KOM OCH TRÄNA MED IDLA! För dig som inte tidigare provat att träna med Idla eller som inte bestämt vad du vill satsa på under våren är välkommen att pröva under januari.

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

ANMÄLAN Inför vårterminen 2024 kommer ett mejl att sändas ut till medlemmarna och där framgår hur anmälan och betalning ska ske. För dig som inte har e-post kommer informationen med vanlig post. För betalning kan användas PG, kort eller Swish. Ny medlem anmäler sig via www.idla.se.

MISSADE TRÄNINGSTILLFÄLLEN kan tas igen i annan grupp under terminen.

RABATTER Den som önskar delta i 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 130 kr för 55 minuters träning, summeras och betalas vid terminens slut till plusgiro 50 94 55-2 eller swish 123 259 23 27.

VÄLKOMNA till vårens Idla träning! Mer info www.idla.se INSTA gram Facebook

KONTAKT

foreningenidla@gmail.com

Mobil +4676-546 63 14

Organisationsnummer 802406-8168

Plusgirokonto 50 94 55-2

Swish 123 259 2327

www.idla.se