

**Träna med Idla metoden – program för vuxna våren 2022**

**En bild som visar mark, golv, grupp, personer

Automatiskt genererad beskrivning**En bild som visar golv, person, inomhus, grupp

Automatiskt genererad beskrivning

**Inomhusträningen startar vecka 2. Reservation för eventuella schemaändringar.**

**För att deltaga ska du vara vaccinerad mot Covid19.**

**IMMANUELSKYRKAN** Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag Seniorer/Kvinnor Karin Törngren 1 400 kr

14.00 - 14.55 10/1 – 2/5, 15 ggr Carina Lindqvist

Ej träning 28 feb och 18 april

Torsdag IM 1/Kvinnor Agneta Sundquist 1 600 kr

13.00 - 13.55  13/1 – 19/5, 17 ggr

Ej träning 3 mars och 14 april

Torsdag IM 2/Fortsättning Kv Margareta Österlund 1 600 kr

14.00 - 14.55 13/1 – 19/5, 17 ggr

Ej träning 3 mars och 14 april

**GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN** Lidingövägen 1, Östermalm

Tisdag GIH 1/Kvinnor Carina Lindqvist 1 600 kr

17.00 - 17.55 11/1 – 10/5, 17 ggr

Ej träning 12 april

Tisdag GIH 3/Avancerad Kv Margareta Österlund 1 800 kr

18.00 - 19.25 11/1 – 26/4, 15 ggr

Ej träning 12 april

Lördag GIH 2/Fortsättning Kv Agneta Sundquist 1 600 kr

10.00 - 10.55 15/1 – 14/5, 17 ggr Kerstin Wendell

Ej träning 16 april

Tisdag GIH 4/Män Lennart Sundquist 1 600 kr

17.00 - 17.55 11/1 – 10/5, 17 ggr

Ej träning 12 april

.

**KOM OCH TRÄNA MED IDLA METODEN** som bygger på en funktionell rörelseträning där Idla rörelser och musik står i centrum. Vi välkomnar nya deltagare.

**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 vårprogrammet. Betalning för såväl terminsavgift som medlemsavgift sker till plusgiro 50 94 55-2 eller swish 123 259 23 27 inför terminens start eller senast den 30 januari. Som ny medlem anmäler du dig via [www.idla.se](http://www.idla.se/) under fliken ”Anmälan nya vuxna” före betalning.

**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 120 kr för 55 minuters träning.**

**MISSADE TRÄNINGSTILLFÄLLEN kan tas igen i annan grupp under terminen.**

**VÄLKOMNA till vårens Idla träning!**

En bild som visar golv, mark, inomhus, byggnad

Automatiskt genererad beskrivning

Mer info [www.idla.se](http://www.idla.se) INSTA gram Facebook

**KONTAKT**

[foreningenidla@gmail.com](mailto:foreningenidla@gmail.com)

**Mobil +4676-546 63 14**

**Organisationsnummer 802406–8168**

**Plusgirokonto 50 94 55-2**

**Swish** **123 259 2327**

[www.idla.se](http://www.idla.se)

**Riktlinjer för Corona anpassad träning för vuxna:**

* **Alla deltagare i träningen ska vara vaccinerade mot Covid19**
* **Deltagarantalet i varje grupp anpassas till träningslokalen**
* **Den som känner sig det minsta förkyld får inte deltaga i träningen**
* **I omklädningsrum finns möjlighet till handtvätt samt desinficering**
* **Följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer och att använda sunt förnuft.**