



Träna med Idla metoden –

Idla är för dig som tycker om rytmisk rörelseträning till utvald musik. Här läggs stor vikt vid funktionella och naturliga rörelser. Vi tränar både utan och med boll med inriktning på de fem fysiska grundegenskaperna rörlighet, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet. Syftet är att vi tillsammans i gruppen upplever fysiskt och psykiskt välbefinnande samt estetisk upplevelse.

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

Program för vuxna hösten 2022

Start v 35



GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm.

Tisdag 17.00 - 17.55 Ej träning 1/11	GIH 1/Kvinnor 30/8 – 13/12, 15 ggr	Carina Lindqvist Helena Fog	1 250 kr
Tisdag 18.00-19.25 Ej träning 1/11	GIH 3/Avancerad Kv 30/8 – 13/12, 15 ggr	Margareta Österlund Carina Lindqvist	1 875 kr
Lördag 10.00 - 10.55 Ej träning 5/11	GIH 2/Kvinnor 3/9 – 17/12, 15 ggr	Agneta Sundquist	1 250 kr
Tisdag 17.00 - 17.55 Ej träning 1/11	GIH 4/Män 30/8 – 13/12, 15 ggr	Lennart Sundquist	1 250 kr

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag Seniorer/Kvinnor Karin Törngren 1 250 kr
14.00 - 14.55 29/8 – 12/12, 15 ggr Carina Lindqvist
Ej träning 31/10

Torsdag IM /Kvinnor Agneta Sundquist 1 250 kr
14.00 - 14.55 1/9 – 15/12, 15 ggr Margareta Österlund
Ej träning 3/11

Reservation för eventuella schemaändringar och vid för få anmälda kan träningstiden utgå. Föreningen Idla tar bort regeln att deltagare ska vara vaccinerade mot Covid19. Folkhälsomyndighetens rekommendationer blir vägledande inför träningsterminerna.

BETALNING Träningsavgift för den grupp du önskar delta i framgår av höstprogrammet. Betalning ska ske till plusgiro 50 94 55-2 eller Swish 123 259 2327 inför terminens start, dock senast 30 september.

NY MEDLEM anmäl dig på www.idla.se fliken "Anmälan nya vuxna". Utom träningsavgiften betala även medlemsavgiften i Föreningen Idla, 200 kr per kalenderår.

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 och 180 kr för 1,5 timmes träning. Betalas vid terminens slut till plusgiro 50 94 55-2 eller Swish 123 259 23 27.

MISSADE TRÄNINGSTILLFÄLLEN kan tas igen i annan grupp under terminen.

VARMT VÄLKOMNA till 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 23 27

www.idla.se