

Träna med Idla

Idla - 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.

Program för vuxna hösten 2023 - Start v 35 utom för lördagsgruppen GIH 2 som startar v34, 26/8

Träningslokaler centralt i Stockholm på GIH och IMMANUELSKYRKAN



GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm.

Tisdag 17.00 - 17.55 Ej träning v44, 31/10	GIH 1/Kvinnor 29/8 – 12/12, 15 ggr	Carina Lindqvist Helena Fog	1 500 kr
Tisdag 18.00 - 18.55 Ej träning v44, 31/10	GIH 3/Avancerad Kv 29/8 – 12/12, 15 ggr	Margareta Österlund	1 500 kr
Lördag 10.00 - 10.55 Ej träning v35, 2/9 och v44, 4/11	GIH 2/Kvinnor 26/8 – 16/12, 15 ggr	Agneta Sundquist	1 500 kr
Tisdag 17.00 - 17.55 Ej träning v44, 31/10	GIH 4/Män 29/8 – 12/12, 15 ggr	Lennart Sundquist	1 500 kr

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag 14.00 - 14.55 Ej träning v44, 30/10	Seniorer/Kvinnor 28/8 – 11/12, 15 ggr	Karin Törngren Carina Lindqvist	1 350 kr
Torsdag 14.00 - 14.55 Ej träning v44, 2/11	IM /Kvinnor 31/8 – 14/12, 15 ggr	Agneta Sundquist Margareta Österlund	1 500 kr

Reservation för eventuella schemaändringar.

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 kan betala för de gånger de deltar. 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.

MISSADE TRÄNINGSTILLFÄLLEN kan tas igen i annan grupp under terminen.

VARMT VÄLKOMNA till Idla träning!



Mer info

www.idla.se

@foreningenidla på 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