

## Idla träningsprogram för vuxna hösten 2021



**Inomhusträningen startar vecka 37.**

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

### **IMMANUELSKYRKAN** Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag 14.00 - 14.55 <i>Ingen träning 1/11</i>	Seniorer/Kvinnor 13/9 – 6/12, 12 ggr	Karin Törngren Carina Lindqvist	1 150 kr
Torsdag 13.00 - 13.55 <i>Ingen träning 4/11</i>	IM 1/Kvinnor 16/9 – 9/12, 12 ggr	Agneta Sundquist	1 150 kr
Torsdag 14.00 - 14.55 <i>Ingen träning 4/11</i>	IM 2/Fortsättning Kv 16/9 – 9/12, 12 ggr	Margareta Österlund Agneta Sundquist	1 150 kr

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

Tisdag 17.00 - 17.55 <i>Ingen träning 2/11</i>	GIH 1/Kvinnor 14/9 – 14/12, 13 ggr	Carina Lindqvist	1 250 kr
Tisdag 18.00 - 19.25 <i>Ingen träning 2/11</i>	GIH 3/Avancerad Kv 14/9 – 14/12, 13 ggr	Margareta Österlund	1 650 kr
Lördag 10.00 - 10.55 <i>Ingen träning 6/11</i>	GIH 2/Fortsättning Kv 18/9 – 18/12, 13 ggr	Agneta Sundquist	1 250 kr
Tisdag 17.00 - 17.55 <i>Ingen träning 2/11 samt 28/9</i>	GIH 4/Män 14/9 – 14/12, 12 ggr	Lennart Sundquist	1 150 kr

Reservation för eventuella schemaändringar.

**NU HAR DU CHANSEN** att börja träna med Idla igen. Vi startar hösten 2021, efter ofrivilligt uppehåll på grund av pandemin, med skön kom igång träning, där Idlarörelser och musik står i centrum. Det blir härligt att mötas igen och vi välkomnar nya deltagare.

**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. **Medlem som fortsätter** betalar endast träningsavgift. **Ny medlem** anmäler sig via [www.idla.se](http://www.idla.se) fliken "Anmälan nya vuxna" före betalning och betalar både tränings- och medlemsavgiften 200 kr/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 110 kr för 55 minuters träning och 170 kr för 1,5 timmes träning.

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

**Vi hälsar alla varmt välkomna!**



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

#### **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 delta i träningen**
- **I omklädningsrum finns möjlighet till handtvätt samt desinficering**
- **Följ Folkhälsomyndighetens rekommendationer och att använda sunt förnuft.**

#### **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)