

Träningsstider Idla vuxna våren 2020

IMMANUELSKYRKAN Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag 14.00 - 14.55 <i>Ingen träning 13/4 och 30/4</i>	Seniorer/Kvinnor 13/1 – 11/5, 17 ggr	Karin Törngren Carina Lindqvist	1 250 kr
---	---	------------------------------------	----------

Torsdag 13.00 - 13.55 <i>Ingen träning 9/4 och 30/4</i>	IM 1/Kvinnor 9/1 – 14/5, 17 ggr	Agneta Sundquist	1 250 kr
---	------------------------------------	------------------	----------

Torsdag 14.00 - 14.55 <i>Ingen träning 9/4 och 30/4</i>	IM 2 Fortsättning/ Kvinnor 9/1–14/5, 17 ggr	Margareta Österlund	1250 kr
---	--	---------------------	---------

GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm

Tisdag 17.00 - 17.55 <i>Ingen träning 7/4</i>	GIH 1/Kvinnor 14/1 – 12/5, 17 ggr	Agneta Sundquist	1 250 kr
---	--------------------------------------	------------------	----------

Tisdag 18.00 - 19.25 <i>Ingen träning 24/3 och 31/3 samt 7/4</i>	GIH 3 Avancerad/ Kvinnor 14/1 – 12/5, 15 ggr	Margareta Österlund	1 650 kr
--	---	---------------------	----------

Lördag 10.00 - 11.25 <i>25/1 flyttat till 26/1, ingen träning 1/2, 7/3 flyttat till 8/3, ingen träning 11/4.</i>	GIH 2 Fortsättning/ Kvinnor 11/1 – 16/5, 16 ggr	Kerstin Wendell	1 760 kr
--	--	-----------------	----------

Tisdag 17.00 - 17.55 <i>Ingen träning 7/4</i>	GIH 4/Män 14/1 – 12/5, 17 ggr	Lennart Sundquist	1 250 kr
---	----------------------------------	-------------------	----------

Reservation för eventuella schemaändringar.



KONTAKT:

foreningenidla@gmail.com

Mobil 076-546 63 14

Plusgiro 50 94 55 – 2

www.idla.se

Träna med Idla
TRÄNINGSGRUPPER FÖR VUXNA
VÅREN 2020

Träna med Idla!

Idla är för dig som tycker om rytmisk rörelseträning till utvald musik. Träningen är allsidig med stor vikt på funktionella, naturliga rörelser bl.a. gång och löpning.

Vi tränar både med och utan boll med inriktning på de fem fysiska grundegenskaperna rörlighet, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet. Du tränar tillsammans med andra efter din egen förmåga. Syftet är såväl fysiskt och psykiskt välbefinnande som en estetisk upplevelse. Träningen läggs upp så att du under terminens gång ökar din skicklighet i att utföra Idlarörelser.



Om Idlas träningsgrupper för vuxna:

SENIORER/Kvinnor Träningen är inriktad på de fysiska grundegenskaperna med betoning på koordination och rörlighet samt Idlarörelser och kortare rörelseföljder anpassade efter ålder och skicklighetsnivå.

IM 1 och GIH 1/Kvinnor Träningen är inriktad på de fysiska grundegenskaperna med betoning på koordination och rörlighet samt Idlarörelser och kortare kortare rörelseföljder. Tempo och nivå är högre än i gruppen Seniorer.

IM 2 och GIH 2 FORTSÄTTNING/Kvinnor Träningen är inriktad på fler Idlarörelser än i grupperna IM 1 och GIH 1. Koreografierna är anpassade till deltagarnas skicklighetsnivå och för att utveckla rörelsekvalitet.

GIH 3 AVANCERAD/Kvinnor Träningen är inriktad på avancerade Idlakoreografier och hög rörelsekvalitet som kräver god förmåga att utföra Idlarörelser.

GIH 4/Män Träningen är inriktad på rörlighet, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet. Vanliga redskap är basketbollar, hopprep och gymnastikbänkar. Musik väljs så att den passar rytmiskt till övningarna.

Bra att veta:

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 inför terminens start, dock senast 15 januari. Som ny medlem anmäler du dig via www.idla.se under fliken "Anmälan nya vuxna" före betalning.

RABATTER Önskar du delta i fler grupper betalas full träningsavgift för den med högst avgift och 50 % för övriga.

DROP IN Vill du inte binda dig för en hel termin betalas för varje träningstillfälle 110 kr för 55 minuter och 170 kr för 1,5 timme.

MISSADE TRÄNINGSTILLFÄLLEN kan tas igen i annan grupp under terminen.

Följ oss gärna på Facebook och Instagram.

VÄLKOMMEN till vårens träning 2020!

