

## Träna med Idla – program för vuxna hösten 2024

Träningslokaler centralt i Stockholm måndagar, tisdagar, torsdagar och lördagar

**IMMANUELSKYRKAN** Kungstensgatan 17, Norrmalm.

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

**Idla - rytmisk rörelseträning till utvald musik** som bygger på en funktionell rörelseträning där Idla rörelser och musik står i centrum. Här läggs stor vikt vid funktionella och naturliga rörelser. Vi tränar både utan och med boll med inriktning på rörlighet, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet. Tillsammans i gruppen upplever vi fysiskt och psykiskt välbefinnande samt får en estetisk upplevelse. Vi välkomnar nya deltagare



**Inomhusträningen 2024 startar vecka 35. Reservation för eventuella schemaändringar.**

**IMMANUELSKYRKAN** Kungstensgatan 17, Norrmalm.

Måndag 1700 kr  
14.00 - 14.55  
Ej träning 28/10

Seniorer/Kvinnor  
26/8 – 9/12, 15 ggr

Carina Lindqvist

Torsdag 1850 kr  
14.00 - 14.55  
Ej träning 31/10

IM/Kvinnor  
29/8 – 12/12, 15 ggr

Agneta Sundquist

## GIH GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN Lidingövägen 1, Östermalm

Tisdag 1850 kr  
17.30 – 18:30  
Ej träning 29/10

GIH 1/Kvinnor  
27/8 – 10/12, 15 ggr

Carina Lindqvist  
Helena Fog

Lördag 1850 kr  
10.00 - 10.55  
Ej träning 2/11

GIH 2/Kvinnor  
31/8 - 14/12, 15 ggr

Agneta Sundquist  
Helena Fog

Tisdag 1850 kr  
17.00 - 17.55  
Ej träning 29/10

GIH 4/Män  
27/8 – 10/12, 15 ggr

Lennart Sundquist

**KOM OCH TRÄNA MED IDLA!** Du som inte tidigare tränat med Idla eller inte bestämt vad du vill satsa på under hösten är välkommen att prova på en gång under augusti/september.

**NY MEDLEM** Anmäl dig på [www.idla.se](http://www.idla.se) fliken "Anmälan nya vuxna". Utom träningsavgiften betala även Medlemsavgiften i Föreningen Idla på 200 kr per kalenderår.

**BETALNING** Träningsavgift för den grupp du önskar delta i framgår av höstprogrammet. Betalning skall var Föreningen Idla tillhanda före terminsstart, dock senast den 2 september.

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

**RABATTER** Den som önskar delta i fler grupper betalar 1850 kr + 925 kr = 2775 kr

**DROP IN** Vuxna medlemmar som inte vill binda sig för en hel termin betalar för varje träningstillfälle. Kostnaden 150 kr för 55 minuters träning, summeras och betalas vid terminens slut till plusgiro 50 94 55-2 eller swish 123 259 23 27.

**VÄLKOMNA till höstens Idla träning!**

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

### KONTAKT

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

Mobil +4670-888 9221

Organisationsnummer 802406-8168

Plusgirokonto 50 94 55-2

Swish 123 259 2327

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